

MES: Mayo 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.

4
Arroz blanco con salsa de tomate (apta)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
White rice with valid tomato sauce
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.019/722 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:28 PROT:37 SAL:1

5
Sopa de pasta
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral
Pasta soup
Grilled tenderloin with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.198/526 GT:14 GS:4 HC:72 AZ:26 PROT:30 SAL:1

6
Patatas guisadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Stewed potatoes
Turkey omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:2.508/600 GT:17 GS:4 HC:90 AZ:26 PROT:25 SAL:3

7
Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Espaguetis con salsa boloñesa
Yogur y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Espaguetis with bolognese sauce
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.742/656 GT:21 GS:5 HC:93 AZ:14 PROT:24 SAL:2

8
Verduras salteadas
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:28 GS:5 HC:78 AZ:34 PROT:31 SAL:2

11
Macarrones integrales con salsa pesto
Fogonero con mojo con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Whole wheat macaroni with pesto
Pollock with mojo sauce with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.078/736 GT:18 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:36 SAL:2

12
Crema casera de la huerta
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta (eco.) y pan integral
Homemade garden cream
Turkey stew with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.519/603 GT:27 GS:5 HC:69 AZ:23 PROT:28 SAL:1

13
Verduras salteadas
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Pollo al horno with french fries
Fruit and bread

VE:3.224/771 GT:36 GS:6 HC:90 AZ:32 PROT:23 SAL:4

14
Patatas estofadas
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Yogur y pan integral
Stewed potatoes
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Yoghurt and wholemeal bread

VE:1.967/471 GT:11 GS:4 HC:63 AZ:11 PROT:29 SAL:2

15
Arroz a la napolitana
Lomo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Roast pork loin with rosemary with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.670/878 GT:27 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:37 SAL:1

18
DIA SIN GLUTEN
Crema casera de calabaza dulce
Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Homemade sweet pumpkin cream
Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.511/601 GT:25 GS:4 HC:72 AZ:29 PROT:27 SAL:1

19
Sopa de fideos integral
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta (eco.) y pan integral
Whole wheat noodle soup
Chicken breast with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:1.928/461 GT:13 GS:1 HC:57 AZ:19 PROT:32 SAL:2

20
Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Napolitan rice
French omelette with red ham with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:28 SAL:2

21
JGG AMERICANA
American mac'n cheese
Pollo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado y pan integral
American mac'n cheese
Grilled chicken with fresh lettuce salad with tomato
Ice cream and wholemeal bread

VE:3.612/864 GT:29 GS:14 HC:97 AZ:27 PROT:50 SAL:1

22
Crema casera de la huerta
Albóndigas caseras con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Homemade garden cream
Homemade meatballs with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:3.185/762 GT:28 GS:9 HC:100 AZ:29 PROT:30 SAL:1

25
Sopa de arroz
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta y pan
Rice soup
Spanish omelette with sautéed broccoli
Fruit and bread

VE:2.600/622 GT:15 GS:3 HC:96 AZ:26 PROT:27 SAL:3

26
Vichyssoise
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Vichyssoise
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:3.476/832 GT:39 GS:8 HC:91 AZ:31 PROT:33 SAL:2

27
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2

28
Verduras salteadas
Picadillo de chorizo con patatas panaderas
Yogur y pan integral
Stir fry vegetables
Chorizo Hash with roasted potatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.092/740 GT:42 GS:15 HC:54 AZ:15 PROT:36 SAL:2

29
Arroz blanco con salsa de tomate (apta)
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
White rice with valid tomato sauce
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:4.319/1.033 GT:44 GS:5 HC:139 AZ:28 PROT:33 SAL:1