

MES: Junio 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p>Macarrones integrales con queso Albóndigas a la jardinera con panaché de verduras Fruta y pan Whole wheat macaroni with cheese Meatballs with vegetables with boiled vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:3.118/746 GT:21 GS:8 HC:107 AZ:28 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.647/633 GT:26 GS:4 HC:77 AZ:21 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread</p> <p>VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan integral Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.723/651 GT:17 GS:5 HC:92 AZ:10 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.261/780 GT:23 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>
<p><b>8</b></p> <p>Espaguetis al ajillo Huevos revueltos con chorizo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread</p> <p>VE:2.823/675 GT:16 GS:3 HC:105 AZ:26 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with vegetables Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.152/754 GT:21 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral Carrot cream Chicken breast with fresh salad with black olives Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.281/546 GT:19 GS:5 HC:54 AZ:14 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Soy stew with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.606/863 GT:28 GS:2 HC:126 AZ:30 PROT:33 SAL:1</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas a la riojana Huevos revueltos con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with tomato salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.980/713 GT:22 GS:5 HC:99 AZ:28 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema casera de la huerta Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Homemade garden cream Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.503/838 GT:42 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Grilled turkey with lettuce &amp; carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.707/648 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> Nachos con queso cheddar Perrito completo con ketchup Helado Nachos with cheddar cheese Hot dog with the works with ketchup Ice cream</p> <p>VE:2.855/683 GT:32 GS:13 HC:77 AZ:28 PROT:21 SAL:3</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>			<p>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.</p>