

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.

1

4

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.846/681 GT:9 GS:0 HC:116 AZ:24 PROT:37 SAL:1

5

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 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 boloñesa de soja
Yogur y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Spaghetti with soy bolognese
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.346/561 GT:16 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:20 SAL:1

8

Alubias estofadas a la riojana
Filete de ternera con ensalada de tomate con cebolla
Fruta y pan
Rioja style cooked beans
Beef steak with onion & tomato salad
Fruit and bread

VE:3.304/791 GT:19 GS:5 HC:105 AZ:31 PROT:55 SAL:1

11

Macarrones integrales con salsa pesto
Estofado de pavo con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Whole wheat macaroni with pesto
Turkey stew with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.216/769 GT:21 GS:4 HC:109 AZ:28 PROT:35 SAL:1

12

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

VE:2.975/712 GT:26 GS:3 HC:96 AZ:27 PROT:27 SAL:1

13

Guisantes salteados
Pollo tikka Masala con patatas fritas
Fruta y pan
Sautéed peas
Tikka Masala chicken with french fries
Fruit and bread

VE:4.227/1.011 GT:36 GS:7 HC:131 AZ:33 PROT:44 SAL:1

14

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Yogur y pan integral
Lentils with chorizo sausage
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.476/592 GT:11 GS:4 HC:85 AZ:10 PROT:32 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
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Homemade sweet pumpkin cream
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.369/567 GT:20 GS:3 HC:72 AZ:29 PROT:31 SAL:1

19

Sopa de fideos integral
Garbanzos estofados con verduras
Fruta (eco.) y pan integral
Whole wheat noodle soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.867/686 GT:15 GS:1 HC:109 AZ:30 PROT:31 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 salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado y pan integral
American mac'n cheese
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato
Ice cream and wholemeal bread

VE:3.620/866 GT:29 GS:14 HC:98 AZ:28 PROT:50 SAL:1

22

Salteado de judías verdes
Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Sautéed green beans
Beef meatballs with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:3.159/756 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:28 PROT:31 SAL:1

25

Lentejas con verduras de temporada
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta y pan
Stewed lentils
Spanish omelette with sautéed broccoli
Fruit and bread

VE:3.303/790 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:28 PROT:36 SAL:1

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

Empedrado de alubias
Estofado de soja con patatas panaderas
Yogur y pan integral
White bean salad
Soy stew with roasted potatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.711/649 GT:22 GS:5 HC:82 AZ:13 PROT:31 SAL:1

29

Arroz tres delicias clásico
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Classic three delights rice
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.111/744 GT:22 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:33 SAL:1