

MES: Junio 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Macarrones integrales con queso Pechuga de pollo a la plancha con panaché de verduras Fruta y pan Whole wheat macaroni with cheese Chicken breast with boiled vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:2.512/601 GT:5 GS:0 HC:102 AZ:26 PROT:39 SAL:2</p>	<p>2</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>3</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>4</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>5</p> <p>Arroz a la napolitana Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Salmon in orange juice with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.406/815 GT:27 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Espaguetis al ajillo Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread</p> <p>VE:2.577/616 GT:9 GS:1 HC:106 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras Pavo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with vegetables Grilled turkey with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.587/619 GT:7 GS:0 HC:113 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and bread</p> <p>VE:3.324/795 GT:21 GS:8 HC:111 AZ:22 PROT:42 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Abadejo con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral Carrot cream Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.469/591 GT:24 GS:5 HC:59 AZ:15 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</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>15</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tomato salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.280/785 GT:24 GS:4 HC:116 AZ:29 PROT:33 SAL:3</p>	<p>16</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>17</p> <p>Crema casera de la huerta Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan Homemade garden cream Grilled turkey with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.122/747 GT:32 GS:3 HC:91 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>COMIDA ESPECIAL Nachos con queso cheddar Filete de ternera con patatas dado Helado Nachos with cheddar cheese Beef steak with diced potatoes Ice cream</p> <p>VE:2.961/708 GT:41 GS:11 HC:49 AZ:22 PROT:35 SAL:1</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</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>