

MES: Mayo 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Salteado de arroz con curry de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.238/535 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:25 PROT:33 SAL:1

5

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin cerdo)
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without pork)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.866/686 GT:21 GS:8 HC:90 AZ:26 PROT:37 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 con verduras
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad
Fruit and bread

VE:3.489/835 GT:26 GS:4 HC:109 AZ:33 PROT:46 SAL:1

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
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 con verduras de temporada
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Yogur y pan integral
Stewed lentils
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.453/587 GT:13 GS:4 HC:83 AZ:11 PROT:36 SAL:1

15

Arroz a la napolitana
Estofado de pavo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Turkey stew with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.402/814 GT:21 GS:4 HC:125 AZ:26 PROT:33 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
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
Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Napolitan rice
Scrambled eggs with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:11 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:27 SAL:1

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
Estofado de pavo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Vichyssoise
Turkey stew with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:2.728/653 GT:21 GS:6 HC:88 AZ:32 PROT:32 SAL:1

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 con salsa de tomate
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:4.146/992 GT:46 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:33 SAL:1