MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.879/689 GT:26 GS:10 HC:76 AZ:13 PROT:38 SAL:2	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2	3 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	4 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*
5 Lentejas guisadas con chorizo Ragout de ternera con patatas dado Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Beef ragout sauce with diced potatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.978/952 GT:29 GS:5 HC:129 AZ:25 PROT:41 SAL:2	6 Espirales integrales al ajillo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan integral Whole Garlic Spirals Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:2.595/621 GT:15 GS:3 HC:92 AZ:26 PROT:90 SAL:1	7 Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo) Garbanzos estofados Fruta y pan Broth with ham bits Stewed chickpeas Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.809/672 GT:6 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:23 SAL:1	8 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.514/601 GT:33 GS:7 HC:50 AZ:12 PROT:24 SAL:1	9 **DIA DE LA HISPANIDAD** Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:2.558/612 GT:15 GS:2 HC:94 AZ:31 PROT:39 SAL:1	10 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	11 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
12 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit*	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.871/926 GT:37 GS:5 HC:131 AZ:30 PROT:19 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons *Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Yogur y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.682/642 GT:16 GS:4 HC:81 AZ:15 PROT:40 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2	17 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	18 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.281/785 GT:25 GS:5 HC:114 AZ:25 PROT:28 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Guisantes salteados caseros Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Guisantes salteados caseros Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice,assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.157/755 GT:18 GS:3 HC:118 AZ:33 PROT:35 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.313/793 GT:26 GS:10 HC:98 AZ:13 PROT:42 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2	24 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	25 *1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
26 Judías verdes con patatas Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.795/908 GT:44 GS:13 HC:96 AZ:29 PROT:32 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan integral Pumpkin soup (eco.) Macaroni with soy bolognese Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:1.468/351 GT:14 GS:4 HC:44 AZ:12 PROT:12 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1	31 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES