

MES: Octubre 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía 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 Pescado 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 Ventresca de merluza al horno Fruta y pan Sauteed green beans Baked hake Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.164/518 GT:11 GS:1 HC:78 AZ:27 PROT:28 SAL:1	3 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 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 napolitana (con zanahoria) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan integral Napolitan spirals (with carrot) Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.018/722 GT:20 GS:4 HC:105 AZ:26 PROT:32 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 Pescado con Verdura y Fruta 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 Pescado 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 Fruta 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 Verdura y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	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 Legumbres y Fruta VE:3.871/926 GT:37 GS:5 HC:131 AZ:30 PROT:19 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) Lacón al horno con ensalada Fruta y pan Courgette cream (eco.) Baked lacón pork with salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.663/637 GT:19 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:28 SAL:2	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 Carne 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 patatas con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Screambled eggs with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.276/784 GT:22 GS:1 HC:125 AZ:29 PROT:32 SAL:1	17 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Arroz 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 Pasta y Lácteos VE:3.281/785 GT:25 GS:5 HC:114 AZ:25 PROT:28 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.740/656 GT:16 GS:2 HC:110 AZ:24 PROT:26 SAL:1	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 Pescado con Verdura y Lácteos 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) Filete de lenguadina en salsa verde Fruta y pan Stewed potatoes with meat Sole in green sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.959/708 GT:16 GS:3 HC:102 AZ:25 PROT:44 SAL:3	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta
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 Pescado 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 Carne con Patatas y Lácteos VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Crema de calabacín y calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada Yogur y pan integral Cream of zucchini & butternut squash Baked loin with salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.063/494 GT:18 GS:6 HC:49 AZ:11 PROT:33 SAL:2	30 Arroz con magro de cerdo Medallón de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Baked hake medallion with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.071/735 GT:16 GS:2 HC:113 AZ:25 PROT:34 SAL:1	31 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES