

MES: Octubre 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.

5 Lentejas guisadas con chorizo o Brócoli salteado
Ragout de ternera con patatas dado
Fruta y pan
Lentils with chorizo sausage or Sautéed broccoli
Beef ragout sauce with diced potatoes
Fruit and bread

6 Espirales integrales al ajillo
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla o Tortilla de patatas casera
Fruta y pan integral
Whole Garlic Spirals
Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad or Homemade potato omelette
Fruit and wholemeal bread

7 Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo)
Garbanzos estofados o Lomo asado
Fruta y pan
Broth with ham bits
Stewed chickpeas or Grilled tenderloin
Fruit and bread

1 Sopa casera de cocido o Ensalada mixta
Cocido completo
Yogur y pan integral
"Cocido" soup or Mixed salad
Full course "cocido" stew
Yoghurt and wholemeal bread

2 Salteado de judías verdes con bacon o Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata)
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry or Vegetables cream
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread

12
FESTIVO

13 Arroz con salsa de tomate
Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate o Filete de pollo al romero
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato or Rosemary chicken fillet
Fruit and wholemeal bread

14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) o Lacón al horno
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) or Baked lacón pork
Fruit and bread

15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados o Merluza a la romana
Yogur y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms or Roman hake
Yoghurt and wholemeal bread

16 Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria o Tortilla española
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot or Spanish omelette
Fruit and bread

VE:2.558/612 GT:15 GS:2 HC:94 AZ:31 PROT:39 SAL:1

18 Lentejas a la jardinera o Menestra de verdura salteada con jamón
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Fruta y pan
Vegetables lentils or Vegetable and ham stir fry
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Fruit and bread

20 Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas o Huevos al plato
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives or Eggs on the plate
Fruit and wholemeal bread

21 Guisantes salteados caseros o Ensalada con maíz, quinoa, tomate y aceitunas
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Guisantes salteados caseros or Salad with corn, quinoa, tomato and olives
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

22 Sopa casera de cocido con pasta integral o Repollo salteado
Cocido completo
Yogur y pan integral
"Cocido" soup with wheat pasta or Sautéed cabbage
Full course "cocido" stew
Yoghurt and wholemeal bread

23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate o Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato or Merluza al horno con ajo y perejil
Fruit and bread

26 Judías verdes con patatas o Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata)
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan
Green beans with potatoes or Vegetables cream
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and bread

27 Lentejas a la campesina o Coliflor salteada
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y pan integral
Vegetables lentils or Sautéed cauliflower
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread

28 Sopa casera de fideos con pasta integral o Ensalada mixta
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta or Mixed salad
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

29 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja o Lomo adobado
Yogur y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with soy bolognese or Marinated tenderloin
Yoghurt and wholemeal bread

30 Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Filete de merluza empanada
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) or Breaded hake
Fruit and bread