Bajo Colesterol

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

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.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.641/632 GT:21 GS:7 HC:68 AZ:12 PROT:42 SAL:1	2 Salteado de judías verdes Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Sauteed green beans Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.343/800 GT:14 GS:1 HC:138 AZ:35 PROT:31 SAL:1
5 Lentejas con verduras de temporada Ragout de ternera con patatas asadas Fruta y pan Stewed lentils Beef ragout sauce with roasted potatoes Fruit and bread VE:3.288/787 GT:13 GS:3 HC:128 AZ:27 PROT:45 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 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 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 desnatado y pan integral Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with fresh salad with olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.405/575 GT:29 GS:4 HC:50 AZ:12 PROT:26 SAL:2	9 **DIA DE LA HISPANIDAD** Alubias estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked haddock with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.795/669 GT:8 GS:1 HC:105 AZ:29 PROT:48 SAL:1
12 **FESTIVO**	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:3.035/726 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:23 PROT:33 SAL:1	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 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 desnatado y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.573/616 GT:12 GS:1 HC:81 AZ:15 PROT:42 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2
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 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 aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:2.887/691 GT:16 GS:2 HC:112 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 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 (sin chorizo) Yogur desnatado y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:3.075/736 GT:21 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:46 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Baked monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.489/595 GT:8 GS:1 HC:90 AZ:25 PROT:43 SAL:2
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 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 Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with salad Fruit and wholemeal bread VE:2.631/629 GT:12 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:2	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 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 desnatado y pan integral Pumpkin soup (eco.) Macaroni with soy bolognese Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:1.360/325 GT:10 GS:1 HC:44 AZ:13 PROT:14 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 VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1