Sin Gluten

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 (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.074/735 GT:31 GS:12 HC:80 AZ:14 PROT:38 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Bacon and green bean stir fry (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Fruit and bread (gluten free) VE:3.659/875 GT:24 GS:4 HC:133 AZ:35 PROT:33 SAL:1
5 Salteado de verduras asadas Ragout de ternera con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* Beef ragout sauce with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.329/796 GT:36 GS:8 HC:89 AZ:29 PROT:32 SAL:3	6 Pasta (sin gluten) al ajillo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.855/683 GT:19 GS:5 HC:107 AZ:25 PROT:23 SAL:2	7 Sopa de pasta (sin gluten) Garbanzos estofados Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Stewed chickpeas Fruit and bread (gluten free) VE:2.866/686 GT:11 GS:2 HC:111 AZ:32 PROT:22 SAL:1	8 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with fresh salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.712/649 GT:38 GS:9 HC:55 AZ:13 PROT:23 SAL:2	9 **DIA DE LA HISPANIDAD** Alubias estofadas con verduras Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Andalusian style fish (gluten free) with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.933/702 GT:20 GS:3 HC:103 AZ:28 PROT:44 SAL:1
12 **FESTIVO**	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:3.233/774 GT:23 GS:6 HC:113 AZ:24 PROT:32 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Chicken breast with sautéed rice Fruit and bread (gluten free) VE:2.617/626 GT:12 GS:3 HC:99 AZ:26 PROT:33 SAL:1	15 Pasta (sin gluten) pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in tomato sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.014/482 GT:18 GS:6 HC:48 AZ:13 PROT:33 SAL:1	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.050/730 GT:23 GS:4 HC:108 AZ:29 PROT:36 SAL:2
19 Crema casera de la huerta Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.090/739 GT:39 GS:8 HC:80 AZ:29 PROT:25 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.572/855 GT:34 GS:7 HC:116 AZ:24 PROT:25 SAL:2	21 Guisantes salteados caseros Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Guisantes salteados caseros Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice,assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.223/771 GT:23 GS:5 HC:116 AZ:32 PROT:33 SAL:2	22 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.074/735 GT:31 GS:12 HC:80 AZ:14 PROT:38 SAL:1	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with meat Andalusian monkfish (gluten free) with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.673/639 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:24 PROT:40 SAL:2
26 Judías verdes con patatas Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Green beans with potatoes Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.862/924 GT:49 GS:15 HC:94 AZ:28 PROT:30 SAL:1	27 Crema de zanahoria Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free) VE:2.734/654 GT:26 GS:7 HC:92 AZ:31 PROT:12 SAL:3	28 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.141/512 GT:11 GS:3 HC:77 AZ:26 PROT:30 SAL:1	29 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.698/885 GT:33 GS:8 HC:111 AZ:21 PROT:34 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 (sin gluten) Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) VE:3.413/816 GT:26 GS:5 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:2