

MES: Octubre 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread VE:3.010/720 GT:26 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:2	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con jamón york Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with cooked ham Fruit and bread VE:3.045/728 GT:12 GS:2 HC:127 AZ:30 PROT:31 SAL:2
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 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 Whole Garlic Spirals Ham omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread VE:2.726/652 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:27 PROT:91 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 y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with fresh salad with olives Yoghurt and bread VE:2.645/633 GT:33 GS:7 HC:57 AZ:14 PROT:25 SAL:1	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Cuban-style red bean stew Baked haddock with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.487/595 GT:8 GS:1 HC:95 AZ:31 PROT:41 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:4.002/957 GT:37 GS:5 HC:138 AZ:31 PROT:20 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Chicken breast with sautéed rice Fruit and bread VE:2.746/657 GT:11 GS:1 HC:103 AZ:27 PROT:35 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Yogur y pan (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread VE:2.813/673 GT:16 GS:4 HC:88 AZ:17 PROT:41 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 VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 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 Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.505/839 GT:29 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:27 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 Yogur y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt and bread VE:3.445/824 GT:26 GS:10 HC:105 AZ:15 PROT:43 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 VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 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 fresca con queso Fruta y pan Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and bread VE:2.979/713 GT:17 GS:4 HC:121 AZ:25 PROT:16 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 VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones a la boloñesa con jamón york Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni bolognese with cooked ham Yoghurt and bread VE:3.084/738 GT:21 GS:5 HC:105 AZ:16 PROT:32 SAL:2	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