

MES: Octubre 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.</p>			<p>1</p> <p>Sopa casera de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.876/688 GT:26 GS:10 HC:75 AZ:13 PROT:39 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Salteado de judías verdes con bacon Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Pasta (without egg) with say bolognese Fruit and bread</p> <p>VE:2.857/683 GT:16 GS:2 HC:110 AZ:47 PROT:23 SAL:1</p>
<p>5</p> <p>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</p> <p>VE:3.978/952 GT:29 GS:5 HC:129 AZ:25 PROT:41 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan integral Pasta (without egg) with garlic Grilled tenderloin with lettuce, tomato & onion salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.821/675 GT:26 GS:5 HC:80 AZ:35 PROT:30 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Garbanzos estofados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Stewed chickpeas Fruit and bread</p> <p>VE:2.799/670 GT:6 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:24 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>VE:2.514/601 GT:33 GS:7 HC:50 AZ:12 PROT:24 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>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</p> <p>VE:2.558/612 GT:15 GS:2 HC:94 AZ:31 PROT:39 SAL:1</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>VE:3.035/726 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:23 PROT:33 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Pasta (sin huevo) al pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Yogur y pan integral Pasta (without egg) in tomato sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.636/631 GT:24 GS:5 HC:64 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Alubias guisadas con verduras Filete de ternera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Beef steak with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.210/768 GT:18 GS:2 HC:109 AZ:29 PROT:52 SAL:1</p>
<p>19</p> <p>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</p> <p>VE:3.281/785 GT:25 GS:5 HC:114 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Grilled turkey with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.899/694 GT:14 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Guisantes salteados caseros Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limon, 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</p> <p>VE:3.157/755 GT:18 GS:3 HC:118 AZ:33 PROT:35 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Sopa casera de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.876/688 GT:26 GS:10 HC:75 AZ:13 PROT:39 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>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</p> <p>VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2</p>
<p>26</p> <p>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</p> <p>VE:3.795/908 GT:44 GS:13 HC:96 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas a la campesina Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.920/699 GT:19 GS:6 HC:101 AZ:23 PROT:30 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Pasta soup (without egg) Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.075/496 GT:6 GS:1 HC:79 AZ:27 PROT:32 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Yogur y pan integral Pumpkin soup (eco.) (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:3.500/837 GT:28 GS:6 HC:106 AZ:20 PROT:35 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>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</p> <p>VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1</p>