

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
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 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

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Yogur de soja y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.695/645 GT:23 GS:7 HC:65 AZ:6 PROT:41 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

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 de soja y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.628/629 GT:14 GS:1 HC:78 AZ:10 PROT:41 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
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 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 de soja y pan integral
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:3.130/749 GT:23 GS:7 HC:87 AZ:6 PROT:45 SAL:1

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
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 de soja y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with soy bolognese
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:1.414/338 GT:12 GS:1 HC:41 AZ:7 PROT:13 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