

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.

Sopa de pasta
Lomo a la plancha con ensalada
Yogur y pan integral
Pasta soup
Grilled tenderloin with salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.081/498 GT:18 GS:7 HC:50 AZ:11 PROT:33 SAL:1

Crema casera de la huerta
Espirales a la boloñesa con jamón york
Fruta y pan
Homemade garden cream
Bolognese pasta spirals with cooked ham
Fruit and bread

VE:3.248/777 GT:17 GS:2 HC:130 AZ:30 PROT:29 SAL:2

5

Salteado de verduras asadas
Ragout de ternera con patatas dado
Fruta y pan
Salteado de verduras asadas
Beef ragout sauce with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.262/780 GT:31 GS:6 HC:91 AZ:30 PROT:34 SAL:3

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)
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta y pan
Broth with ham bits
Grilled turkey with salad
Fruit and bread

VE:2.010/481 GT:5 GS:0 HC:83 AZ:30 PROT:27 SAL:1

8

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

VE:2.514/601 GT:33 GS:7 HC:50 AZ:12 PROT:24 SAL:1

9

DIA DE LA HISPANIDAD
Patatas estofadas
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stewed potatoes
Andalusian style haddock with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.408/576 GT:13 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:34 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
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 integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.682/642 GT:16 GS:4 HC:81 AZ:15 PROT:40 SAL:2

16

Sopa casera
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade soup
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.153/515 GT:14 GS:2 HC:81 AZ:28 PROT:22 SAL:1

19

Crema casera de la huerta
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Fruit and bread

VE:3.023/723 GT:34 GS:6 HC:82 AZ:30 PROT:27 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

Salteado de verduras asadas
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Salteado de verduras asadas
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.380/569 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:30 PROT:23 SAL:3

22

Sopa de pasta
Filete de ternera con ensalada
Yogur y pan integral
Pasta soup
Beef steak with salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:1.918/459 GT:11 GS:4 HC:50 AZ:11 PROT:40 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

Salteado de verduras asadas
Pavo a la plancha con patatas dado
Fruta y pan
Salteado de verduras asadas
Grilled turkey with diced potatoes
Fruit and bread

VE:2.865/685 GT:26 GS:3 HC:87 AZ:32 PROT:26 SAL:2

27

Crema de zanahoria
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y pan integral
Carrot cream
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread

VE:2.536/607 GT:21 GS:5 HC:87 AZ:30 PROT:13 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 a la boloñesa con jamón york
Yogur y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni bolognese with cooked ham
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.952/706 GT:21 GS:5 HC:98 AZ:14 PROT:31 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