

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 Cocido completo (sin cerdo) Yogur y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without pork) Yoghurt and wholemeal bread VE:2.749/658 GT:25 GS:11 HC:68 AZ:11 PROT:40 SAL:1	2 Salteado de judías verdes Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Sauteed green beans Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.343/800 GT:14 GS:1 HC:138 AZ:35 PROT:31 SAL:1
5 Lentejas con verduras de temporada Ragout de ternera con patatas dado Fruta y pan Stewed lentils Beef ragout sauce with diced potatoes Fruit and bread VE:3.956/946 GT:31 GS:5 HC:127 AZ:27 PROT:44 SAL:2	6 Espirales integrales al ajillo Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan integral Whole Garlic Spirals Scrambled eggs with lettuce, tomato & onion salad Fruit and wholemeal bread VE:2.373/568 GT:9 GS:1 HC:93 AZ:26 PROT:90 SAL:1	7 Sopa de pasta Garbanzos estofados Fruta y pan Pasta soup Stewed chickpeas Fruit and bread VE:2.752/658 GT:6 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:22 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 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 VE:2.558/612 GT:15 GS:2 HC:94 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Chicken breast with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.709/648 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:23 PROT:36 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 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 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 Pavo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with fresh lettuce salad with tomato and carrot Fruit and bread VE:2.716/650 GT:11 GS:1 HC:113 AZ:28 PROT:26 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:2.887/691 GT:16 GS:2 HC:112 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 cerdo) Yogur y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Yoghurt and wholemeal bread VE:3.184/762 GT:25 GS:11 HC:90 AZ:11 PROT:44 SAL:2	23 Patatas estofadas Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.798/669 GT:12 GS:1 HC:101 AZ:26 PROT:41 SAL:1
26 Judías verdes con patatas Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled turkey with diced potatoes Fruit and bread VE:2.918/698 GT:24 GS:3 HC:94 AZ:30 PROT:26 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 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 con boloñesa de soja Yogur y pan integral Pumpkin soup (eco.) Macaroni with soy bolognese Yoghurt and wholemeal bread VE:1.468/351 GT:14 GS:4 HC:44 AZ:12 PROT:12 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.335/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:1