



LOS SAUCES - PONTEVEDRA

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

526 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CANELONES DE ATÚN GRATINADOS CON BECHEMEL
LIGERA DE QUESO
CANNELONI OF TUNA GRILLED WITH LIGHT BÉCHEMEL
AND CREAM CHEESE
FRUTA
FRUIT

2

776 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
YOGUR
YOGHURT

3

535 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 33 G.: 11

QUESADILLA DE QUESO Y YORK
CHEESE AND YORK QUESADILLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

6

695 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

7

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (WITH BACON AND MUSHROOMS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES)
FRUTA
FRUIT

8

510 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
PATATAS VAPOR
STEAMED POTATOES
FRUTA
FRUIT

9

771 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 56 G.: 9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

10

405 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

13

676 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

14

582 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

15

610 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 52 G.: 17

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
HAMBURGUESA CON QUESO
HAMBURGER WITH CHEESE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

16

683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

17

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20

690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM
LECHUGA Y PIÑA
LETTUCE AND PINEAPPLE
YOGUR
YOGHURT

21

508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

22

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
ST PETER'S FISH WITH CHIVE MENIER SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
FRUTA
FRUIT

23

714 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

24

575 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

27

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

28

665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

29

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER
FRUTA
FRUIT

30

637 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
SPAGHETTI WITH MONSTROUS MEATBALLS
HELADO
ICE CREAM

31

NO LECTIVO