Los Sauces
European Private School

MENÚ ESCOLAR
Vigo

LOS SAUCES - VIGO

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 707 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 7 **MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO* **LACÓN AL HORNO** *BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**2** 631 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 4 **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **MERLUZA EN SALSA VERDE** *HAKE IN GREEN SAUCE* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **GELATINA** *JELLY*	**3** 547 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **FIDEUA CON POLLO** *FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN* **FRUTA** *FRUIT*
6 797 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 49 G.: 8 **GUISANTES REHOGADOS** *PEAS WITH OLIVE OIL* **SAN JACOBO DE PAVO** *TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"* **ARROZ BLANCO** *WHITE RICE* **SALSA DE TOMATE** *TOMATO SAUCE* **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** 517 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9 **CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS** *CREAM OF CARROTS AND LEEKS* **LOMO DE SAJONIA** *PORK LOIN SAJONIA STYLE* **PATATA COCIDA** *BOILED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**9** 637 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 10 **ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)** *OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)* **ABADEJO A LA ANDALUZA** *ANDALUSIAN STYLE FISH* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	**10** 720 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 7 **LENTEJAS A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS* **TORTILLA ESPAÑOLA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA** *FRUIT*
13 629 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 5 **ESPIRALES A LA ITALIANA** *PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE* **FILETE DE BACALAO AL HORNO** *BAKED COD FILLET* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**14** 654 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 7 **MENESTRA DE VERDURAS** *MIXED VEGETABLES* **ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO** *RICE WITH TOMATO SAUCE AND FRIED EGG* **YOGUR** *YOGHURT*	**15** 466 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 4 **SOPA MINESTRONE** *MINESTRONE SOUP* **FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA** *GALICIAN STYLE HAKE FILLET* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 617 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 31 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **GUISADO DE POLLO** *CHICKEN STEW* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**17** 668 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 56 G.: 14 **CREMA DE CALABAZA** *CREAM OF PUMPKIN SOUP* **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA** *GRILLED BEEF BURGER* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **FRUTA** *FRUIT*
20 573 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 24 G.: 6 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **ARROZ CALDOSO CON CALAMARES** *RICE WITH SQUIDS* **YOGUR** *YOGHURT*	**21** 588 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 15 **ENSALADA MIXTA** *MIXED SALAD* **JAMÓN DE CERDO AL HORNO** *BAKED PORK HAM* **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 MUNGS* **FRUTA** *FRUIT*	**23** 919 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8 **LENTEJAS CON CALABACÍN** *LENTILS WITH ZUCCHINI* **PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO** *HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA* **LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA** *LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE* **GELATINA** *JELLY*	**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*
27 569 Kcal. P.: 10 HC.: 65 L.: 21 G.: 4 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)** *TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)* **ARROZ EN PAELLA CON POLLO** *PAELLA WITH CHICKEN* **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** 666 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 7 **SOPA DE VERDURAS CON PASTA** *VEGETABLES SOUP WITH PASTA* **SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON** *BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON* **PATATA COCIDA** *BOILED POTATOES* **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**

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**