

LOS SAUCES - PONTEVEDRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Diciembre - 2025

VIERNES

1 626 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 4 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS FRUTA FRUIT	2 851 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 8 LENTEJAS GUIADAS LENTILS STEW SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	3 576 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT YOGUR YOGHURT	4 723 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 32 G.: 7 MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS (WITH HONEY AND SOY) FRUTA FRUIT	5 551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT
8 FESTIVO	9 625 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 22 G.: 4 CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN FIDEUA CON POLLO FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN FRUTA FRUIT	10 560 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 14 BRÓCOLI REHOGADO CON HUEVO COCIDO BROCCOLI WITH BOILED EGG JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO BAKED HAM PURÉ DE PATATAS MASHED POTATOES FRUTA FRUIT	11 729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EMPANADO BREADED FISH FILLET LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT	12 628 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11 SOPA JULIANA CON VERDURAS JULIENNE SOUP ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE ARROZ BLANCO WHITE RICE FRUTA FRUIT
15 605 Kcal. P.: 9 HC.: 35 L.: 54 G.: 9 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	16 833 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 39 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	17 614 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5 ESPAGUETIS A LA ITALIANA PASTA ITALIAN STYLE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	18 551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT	19 651 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 15 MENU ESPECIAL DE NAVIDAD JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL HAMBURGUESA COMPLETA BURGER POSTRE DE NAVIDAD CHRISTMAS DESSERT

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.