



LOS SAUCES - PONTEVEDRA

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

829 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

9

732 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

12

588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA

13

632 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 26 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

DADOS DE CERDO GUIADOS
DICED PORK LOIN STEW
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

14

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

15

594 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 11

CREMA DE BONIATO
SWEET POTATO CREAM

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

16

818 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

19

624 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 32 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

20

715 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

21

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)

GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES

TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

22

436 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

23

625 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

ARROZ BLANCO
WHITE RICE

FRUTA
FRUIT

26

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

27

700 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS DE JAMÓN Y CALAMARES
HAM CROQUETTES AND FRIED SQUIDS

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA
FRUIT

28

630 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 23 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE

FRUTA
FRUIT

29

751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"

SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)

POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT