



LOS SAUCES - TORRELODONES

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

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

10

721 Kcal. P.: 17 HC.: 24 L.: 58 G.: 19

PATATAS GUIADAS CON MAGRA Y GUISANTES
POTATOES WITH PORK AND PEAS STEW
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

11

631 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

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

COLAS DE MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S

FRUTA
FRUIT

12

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

13

508 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
DADOS DE CERDO GUIADOS
DICED PORK LOIN STEW

GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

14

688 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE CALABACIN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

15

735 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

ASADO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

YOGUR
YOGHURT

16

696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

17

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

18

497 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

EMPEDRADO DE GARBANZOS
SALAD WITH CHICKPEAS

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

FRUTA
FRUIT

19

519 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 19 G.: 3

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

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

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

20

660 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE LOIN IN GREEN SAUCE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

21

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

22

766 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

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

FRUTA
FRUIT

23

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD

FRUTA
FRUIT

24

721 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 13

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

FILETES RUSOS
MINCED STEAKS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

25

506 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 37 G.: 11

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

POLLO GUIADO CON TOMATE
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHURT