



LOS SAUCES - VIGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

12

619 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

ESPIRALES CON SOFRITO
PASTA SPIRALS WITH SAUCE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

13

517 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
DADOS DE CERDO GUISADOS
DICED PORK LOIN STEW
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
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

770 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 38 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

16

771 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

19

814 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 9

SOPA DE VERDURAS
VEGETABLES SOUP
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

731 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 12

POTAJE DE GARBANZOS
CHICKPEAS STEW
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
YOGUR
YOGHURT

21

734 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

22

598 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

23

621 Kcal. P.: 11 HC.: 60 L.: 27 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND FRIED EGG
FRUTA
FRUIT

26

581 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 44 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CROQUETAS DE JAMÓN Y CALAMARES
HAM CROQUETTES AND FRIED SQUIDS
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FRUTA
FRUIT

27

480 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
BACALAO A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE COD
FRUTA
FRUIT

28

744 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
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

728 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT