Los Sauces
European Private School

MENÚ ESCOLAR
Vigo

LOS SAUCES - VIGO

Febrero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 744 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L: 39 G.: 11 **MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO** *MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE* **JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO** *BAKED HAM* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA** *FRUIT*	**3** 468 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 9 **CREMA DE VERDURAS** *VEGETABLE CREAM* **POLLO GUISADO CON TOMATE** *CHICKEN WITH TOMATO SAUCE* **FRUTA** *FRUIT*	**4** 640 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 31 G.: 10 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO** *CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW* **YOGUR** *YOGHURT*	**5** 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L: 28 G.: 4 **ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA** *WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL* **ABADEJO A LA BILBAÍNA** *BILBAINA STYLE POUT* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**6** 787 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L: 42 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **SAN JACOBO** *PORK & CHEESE "SAN JACOBO"* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*
9 747 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L: 43 G.: 8 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **TORTILLA ESPAÑOLA** *SPANISH OMELETTE* **TOMATE Y MAÍZ** *TOMATO AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**10** 843 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 6 **ARROZ CANTONÉS** *CANTONICE RICE* **FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA** *BATTERED HAKE FILLET* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **GELATINA** *JELLY*	**11** 550 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 10 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)** *TRICOLOR VEGETABLES* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **PATATAS VAPOR** *STEAMED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**12** 687 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 22 G.: 3 **PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA** *PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE* **BACALAO AL HORNO** *BAKED COD* **GUISANTES REHOGADOS** *PEAS WITH OLIVE OIL* **FRUTA** *FRUIT*	**13** 767 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L: 51 G.: 11 **CREMA DE ZANAHORIAS** *CREAM OF CARROTS SOUP* **PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO** *HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA* **POSTRE DE CARNAVAL** *CARNIVAL DESSERT*
16 **CARNAVAL**	**17** **CARNAVAL**	**18** **CARNAVAL**	**19** 595 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 **JUDÍAS VERDES CON TOMATE** *GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE* **MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)** *MACARONI BOLOGNESE* **FRUTA** *FRUIT*	**20** 688 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 9 **LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *LENTIL AND CARROT STEW* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*
23 526 Kcal. P.: 9 HC.: 68 L.: 20 G.: 3 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)** *MARINERA STYLE RICE WITH CUTTLE FISH AND MUSSELS* **FRUTA** *FRUIT*	**24** 782 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 41 G.: 11 **CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE** *PASTA WITH TOMATO SAUCE* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **YOGUR** *YOGHURT*	**25** 600 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6 **GARBANZOS ESTOFADOS** *STEWED CHICKPEAS* **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO** *CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM* **FRUTA** *FRUIT*	**26** 659 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12 **MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN** *RATATOUILLE WITH HAM* **ALBÓNDIGAS EN SALSA** *MEATBALLS WITH SAUCE* **ARROZ BLANCO** *WHITE RICE* **FRUTA** *FRUIT*	**27** 520 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 6 **SOPA DE LETRAS** *PASTA LETTER SOUP* **SALMÓN EN SALSA** *SALMON IN SAUCE* **PATATA COCIDA** *BOILED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*

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.**