



LOS SAUCES - PONTEVEDRA

LUNES

2 732 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN TIRELOIN
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

9 788 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

16 718 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO
SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y
ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

23 639 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

BROCOLI REHOGADO CON HUEVO COCIDO
BROCCOLI WITH BOILED EGG
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

30

FESTIVO

MARTES

3 620 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 37 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
YOGUR
YOGHURT

10 842 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 6

TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELE
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 689 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 15

SAINT PATRICK'S DAY
SAN PATRICK IRISH CHEDDAR SOUP (SOPA CHEDDAR
IRLANDESA)
SAN PATRICK IRISH CHEDDAR SOUP (CREAM WITH
CHEDDAR CHEESE OF IRELAND)
DUBLIN CODDLE
"DUBLIN CODDLE"
PASTEL DE MANZANA
APPLE PIE

24 690 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 7

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE
PICADA)
SPAGHETTI BOLOGNESE
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

31

FESTIVO

MIÉRCOLES

4 569 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
LOMO A LA NARANJA
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 793 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PORK RAGOUT
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18 759 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25 817 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
SAN JACOBO
"SAN JACOBO"
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
TOMATO, ONION AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

JUEVES

5 631 Kcal. P.: 17 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

12 561 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA
YOGUR
YOGHURT

19

FESTIVO

26 594 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 26 G.: 4

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
PAELLA MIXTA
PAELLA
FRUTA
FRUIT

Marzo - 2026

VIERNES

6 671 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 9

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON
BACON
WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH
BACON
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROASTED FISH
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
TOMATO, ONION AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

13 674 Kcal. P.: 10 HC.: 31 L.: 56 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20

NO LECTIVO

27 649 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

CALDO GALLEGO
GALICIAN BROTH
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT