



LOS SAUCES - VIGO

LUNES

2 597 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 27 G.: 7

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

MACARRONES BOLOÑESA (CARNE PICADA DE
TERNERA) CON QUESO RALLADO
BOLOGNESE MACARONI (MINCED BEEF) WITH
GRATED CHEESE

FRUTA
FRUIT

9 574 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 38 G.: 7

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS
SQUID STICKS AND PASTIES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

16 984 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO
MILANESA DE POLLO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

23 668 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

30

FESTIVO

MARTES

3 697 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

YOGUR
YOGHURT

10 618 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

17 868 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

SAINT PATRICK'S DAY
GARBANZOS CON CHORIZO
CHICKPEAS WITH SAUSAGE
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES
PASTEL DE MANZANA
APPLE PIE

24 572 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 51 G.: 16

SOPA DE VERDURAS
VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
YOGUR
YOGHURT

31

FESTIVO

MIÉRCOLES

4 483 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 13

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 681 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 26 G.: 6

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
DADOS DE CERDO GUIADOS
DICED PORK LOIN STEW
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

18 623 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FRUTA
FRUIT

25 864 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 11

GUIANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT



JUEVES

5 718 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS
STEW
FRUTA
FRUIT

12 507 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 43 G.: 12

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

19

FESTIVO

26 718 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT



Marzo - 2026

VIERNES

6 820 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13 714 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

20

NO LECTIVO

27 531 Kcal. P.: 9 HC.: 69 L.: 20 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
MARINERA STYLE RICE WITH CUTTLE FISH AND
MUSSELS
FRUTA
FRUIT

