



LOS SAUCES - PONTEVEDRA

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

669 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FRUTA
FRUIT

8

773 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 46 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y TOMATE
LETTUCE, SWEETCORN, CHEESE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

9

909 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 10

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO
GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, BEETROOT AND CARROT SALAD

YOGUR
YOGHURT

10

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

13

574 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 14

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PORK RAGOUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

14

784 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

PASTA A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN PASTA
GALLO SAN PEDRO REBOZADO
BATTERED FISH
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA
FRUIT

15

510 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LÁCTEO
DAIRY

16

645 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 8

ENSALADA COMPLETA
COMPLETE SALAD
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

17

726 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 43 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA, ACETUNAS, PEPINO Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

20

720 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 44 G.: 6

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO
LETTUCE, TOMATO, COOKED HAM AND CHEESE SALAD
FRUTA
FRUIT

21

840 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 57 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
COSTILLAS AGRIDULCE
SWEET AND SOUR RIBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

22

809 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

23

665 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

24

490 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 8

BRÓCCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN TIRELOIN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES Y ZANAHORIA
SALAD WITH LETTUCE, SWEETCORN, SPROUTS AND CARROT
FRUTA
FRUIT

27

763 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 7

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD
ARROZ A LA CUBANA
RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG
FRUTA
FRUIT

28

676 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y TOMATE
LETTUCE, SWEETCORN, CHEESE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

29

525 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO
BAKED HAM
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

805 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LETTUCE, SWEETCORN, TOMATO AND TUNA SALAD
FRUTA
FRUIT