



LOS SAUCES - VIGO

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

NO LECTIVO

634 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

645 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

576 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 26 G.: 8

694 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

SOPA JULIANA CON VERDURAS
JULIENNE SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
MEATBALLS WITH SAUCE
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FRUTA
FRUIT

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
MERLUZA EN SALSAS VERDES
HAKE IN GREEN SAUCE
PATATAS CACHELO
DICED BOILED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON
FRUTA
FRUIT

ENSALADA DE ARROZ
RICE SALAD
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT
FRUTA
FRUIT

13

14

15

16

17

609 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 25 G.: 5

552 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

780 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

698 Kcal. P.: 14 HC.: 64 L.: 17 G.: 2

554 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
CODITOS CON CARNE Y VERDURA
PASTA WITH MEAT AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACETUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH
PAELLA CON DADOS DE RAPE
PAELLA WITH DICE OF MONKFISH
FRUTA
FRUIT

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
LECHUGA Y QUESO
LETTUCE AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

20

21

22

23

24

547 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 13

620 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

716 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 41 G.: 8

853 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

465 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO
BAKED HAM
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FRUTA
FRUIT

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SALMÓN EN SALSAS
SALMON IN SAUCE
PATATAS CACHELO
DICED BOILED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

SOPA DE VERDURAS
VEGETABLES SOUP
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

27

28

29

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
BACALAO A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE COD
LÁCTEO
DAIRY

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
MILANESA DE POLLO
BREADED CHICKEN STEAK
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FRUTA
FRUIT