

LOS SAUCES - LA MORALEJA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

4 873 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

5 576 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS DELUXE
DELUXE POTATOES
FRUTA
FRUIT

6 654 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
BACALAO A LA NAPOLITANA
COD TO "NAPOLITAN"
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

7 864 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 7

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE
POLLO GUISADO CON TOMATE
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
FRUTA
FRUIT

8 678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

11 626 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 9

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

12 995 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

13 653 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 52 G.: 14

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

14 737 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

15 588 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 41 G.: 10

FESTIVO

18 846 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 49 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRIED EGGS WITH SAUSAGES
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

19 608 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

20 581 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 6

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

21 850 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

22 584 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

JUDIAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
Y/O
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO
CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
GELATINA
JELLY

25 725 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

26 518 Kcal. P.: 27 HC.: 47 L.: 19 G.: 3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

27 793 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 11

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

28 478 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 46 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
Y/O
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

29 743 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 7

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

MENÚ MAYO



European Private School

LA MORALEJA
Desde 1981

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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.