

LOS SAUCES - VIGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

4 664 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 11

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

11 612 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 12

GUISANTES REHOGADOS
PEAS WITH OLIVE OIL
JAMÓN AL HORNO EN SU JUGO
BAKED HAM
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

18 721 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES
HELADO
ICE CREAM

25 526 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLFLORE, FAGIOLINO VERDE, CAROTA)
TERNERA GUISADA CON CODITOS
STEWED VEAL WITH ELBOW PASTA
FRUTA
FRUIT

5 564 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 24 G.: 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
FIDEOS A LA MARINERA
MARINERA STYLE NOODLES

LÁCTEO
DAIRY

12 767 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
YOGUR
YOGHURT

19 570 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD
ESPIRALES CON BOLOÑESA VEGETAL (SIN QUESO)
FUSILLI WITH VEGETABLE BOLOGNESE (WITHOUT CHEESE)
FRUTA
FRUIT

26 757 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
BROWN RICE SALAD WITH TOMATO, HARD-BOILED EGG AND TUNA FISH
FILETES RUSOS
MINCED STEAKS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

6 613 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 14

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

13 881 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
ESCALOPINES
SCALOPPINE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20 511 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

27 703 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 30 G.: 6

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH
BACALAO A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE COD
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES
NATILLAS
CUSTARD CREAM

7 593 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y TOMATE
LETTUCE, SWEETCORN, CHEESE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 559 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 939 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 10

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROASTED FISH
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

28 595 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

8 506 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

ENSALADA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN SALAD
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)
"FAJITAS" (CHICKEN, PEPPER, TOMATO AND ONION)
FRUTA
FRUIT

15 815 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
LECHUGA Y QUESO
LETTUCE AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

22 696 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 16

SOPA DE VERDURAS
VEGETABLES SOUP
COSTILLAR ASADO
ROAST RIBS
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

29 754 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD
FRUTA
FRUIT

MENÚ MAYO 2026



European Private School

VIGO
Desde 1994

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. Aportales 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.