

# LOS SAUCES - PONTEVEDRA

Junio - 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1 709 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

**ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)**  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

2 827 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

**ENSALADA DE ALUBIAS**  
BEAN SALAD  
**ARROZ A LA CUBANA**  
RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG  
**HELADO**  
ICE CREAM

3 639 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**ALBÓNDIGAS EN SALSAS**  
MEATBALLS WITH SAUCE  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

4 571 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 56 G.: 9

**ENSALADA CÉSAR**  
CAESAR SALAD  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS  
**PATATA COCIDA**  
BOILED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

5 699 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA**  
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

8 637 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 4

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**GALLO SAN PEDRO AL HORNO**  
ROOSTED FISH  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

9 674 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

**JUDIAS VERDES CON TOMATE Y BACÓN**  
GREEN BEANS WITH TOMATO AND BACÓN  
**JAMÓN DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK HAM  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

10 746 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 8

**ENSALADA CALIFORNIA**  
CALIFORNIA SALAD  
**MILANESA DE POLLO**  
BREADED CHICKEN STEAK  
**ARROZ BLANCO**  
WHITE RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

11 683 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
VEGETABLE LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA, TOMATE Y BROTES**  
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

12 604 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 9

**ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK CHOP  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA**  
GRANNY'S STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

16 551 Kcal. P.: 11 HC.: 60 L.: 25 G.: 4

**ENSALADA MIXTA**  
MIXED SALAD  
**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
PAELLA WITH CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

17 827 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 6

**MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO**  
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
**FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA**  
BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

18 764 Kcal. P.: 9 HC.: 36 L.: 52 G.: 10

**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMÓN**  
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

19 1.129 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 51 G.: 11

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
BURGER  
**LÁCTEO**  
DAIRY

# MENÚ JUNIO

Los Sauces



European Private School

Pontevedra