

LOS SAUCES - TORRELODONES

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 715 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

2 691 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 44 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

4 606 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 27 G.: 3

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW
FRUTA
FRUIT

5 797 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 10

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
(YOGURT)

8 548 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
SALCHICHA FRESCA
(SAUSAGES)
PURE DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

9 613 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
HALIBUT A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HALIBUT
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

10 694 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

11 679 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

VICHYSOISE
VICHYSOISE
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
POLLO GUISADO CON TOMATE
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

12 795 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE GARBANZOS
(CHICKPEAS SALAD)
SOLOMILLO DE CERDO
(PORK TENDERLOIN)
ENSALADA VARIADA
(SALAD)
YOGUR
(YOGURT)

15 752 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
MERLUZA REBOZADA
(BATTERED HAKE)
FRUTA
FRUIT

17 853 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 11

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 695 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

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

19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
NUGGETS DE POLLO
(CHICKEN NUGGETS)
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
HELADO
ICE CREAM
ENSALADA VARIADA
(MIXED SALAD)

MENÚ JUNIO

Los Sauces



European Private School

Torrelodones

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.