

MENU ESCOLAR

LUNES

22 659 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29 560 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 59 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

6 710 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 54 G.: 17

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
ARROZ
FRUTA

13 576 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

20 827 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

27 659 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MARTES

23 666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30 754 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA CON LONCHA DE JAMON YORK
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7 672 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14 713 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21 676 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

VICHYSOISE/GAZPACHO
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28 666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE GARBANZOS
COSTILLAS ASADAS CON BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

MIÉRCOLES

24 753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

1 507 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

VICHYSOISE/GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8 796 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

15 530 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

GAZPACHO
LOMO DE SAJONIA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22 587 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
GUI SANTES
FRUTA

29 753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

JUEVES

25 725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2 829 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9 786 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

ENSALADA DE GARBANZOS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16 632 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

23 619 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

BROCOLI GRATINADO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ
FRUTA

30 725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 13

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

Junio - Julio 2026

VIERNES

26 660 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
YOGUR

3 677 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO A LA HORTELANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

10 742 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA COLBERT
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17 842 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

24 748 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 5

MACARRONES AL PESTO
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

31 660 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
YOGUR

MENÚ JULIO 2026

Los Sauces



European Private School

Torrelodones

NOTAS: **Legenda:** **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.