

LOS SAUCES - PONTEVEDRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

4 739 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM

FRUTA
FRUIT

7 662 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 30 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

8 814 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

9 605 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

10 672 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 19 G.: 2

ARROZ CON PAVO
RICE WITH TURKEY

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH

FRUTA
FRUIT

11 580 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BROCCOLI WITH HAM

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS

FRUTA
FRUIT

14 732 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

15 539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16 732 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

CHAMPIÑONES AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17 944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

18 806 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

FAJITAS DE ATÚN, HUEVO, LECHUGA Y GUACAMOLE
"FAJITAS" WITH TUNA, EGG, LETTUCE AND GUACAMOLE

FRUTA
FRUIT

21 587 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 24 G.: 3

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

FIDEUA CON POLLO
FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN

FRUTA
FRUIT

22 682 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

23 639 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

PASTA A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN PASTA

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

24 586 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 10

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

LOMO A LA NARANJA
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE

ARROZ BLANCO
WHITE RICE

FRUTA
FRUIT

25 645 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 15

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

28 547 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 17

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PORK RAGOUT

PATATAS VAPOR
STEAMED POTATOES

HELADO
ICE CREAM

29 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON

LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT

FRUTA
FRUIT

30 510 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 43 G.: 10

ENSALADA CALIFORNIA
CALIFORNIA SALAD

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE

FRUTA
FRUIT

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.



Pontevedra