

LOS SAUCES - TORRELODONES

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

				4797 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 5
				MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE GUISADO DE POLLO CHICKEN STEW LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
7785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5	8813 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 8	9895 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 8	10846 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 11	11612 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LENTILS STEWED WITH VEGETABLES CROQUETAS DE JAMON HOME STYLE HAM CROQUETTES MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA SWEETCORN AND GRATED CARROTS FRUTA FRUIT	SALMOREJO COLD TOMATO AND BREAD SOUP PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA MARINERA STYLE HAKE FILLET LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y JAMÓN) PASTA SALAD (LETTUCE, ONION AND HAM) POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE CHICKEN MARINATED WITH HONEY, SOYA AND GINGER ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	ARROZ CANTONÉS CANTONICE RICE MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS LEAN PORK IN VEGETABLES SAUCE PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	SOPA DE PESCADO FISH SOUP TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE TOMATE CON ORÉGANO TOMATO AND OREGANO YOGUR YOGHURT
14819 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 44 G.: 9	15609 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13	16794 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 35 G.: 5	17576 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9	18692 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 5
PAELLA MIXTA PAELLA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT	VICHYSOISE VICHYSOISE GAZPACHO GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP) HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA MIXTE HAMBURGER IN SAUCE PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS POLLO GUISADO CON TOMATE CHICKEN WITH TOMATO SAUCE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES LOMO DE SAJONIA PORK LOIN SAJONIA STYLE LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE BACALAO A LA RIOJANA RIOJA STYLE COD VERDURAS VEGETABLES FRUTA FRUIT
21540 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 46 G.: 9	22534 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 26 G.: 5	23779 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 5	24644 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 33 G.: 7	25663 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 51 G.: 16
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA GREEN BEANS WITH CARROT HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD FRUTA FRUIT	ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	BRÓCOLI GRATINADO BAKED BROCCOLI ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS MEATBALLS WITH MUSHROOMS PATATA PANADERA SLICED POTATOES YOGUR YOGHURT
28643 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 52 G.: 11	29657 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 7	30716 Kcal. P.: 29 HC.: 25 L.: 44 G.: 10		
CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP LOMO DE SAJONIA PORK LOIN SAJONIA STYLE PATATAS FRITAS FRENCH FRIES HELADO ICE CREAM	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SAUTÉED PEAS WITH HAM POLLO TIKKA MASALA TIKKA MASALA CHICKEN LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER 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.



European Private School