

LOS SAUCES - VIGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 983 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

PASTA A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN PASTA
MILANESA DE POLLO
BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
TOMATO SALAD, LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

7 906 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 11

CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
JAMÓN DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK HAM
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

14 558 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 12

ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO Y ATÚN
MIXED SALAD WITH BOILED EGG AND TUNA
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS
Y PATATAS A DADOS
BEEF AND VEGETABLES STEW
FRUTA
FRUIT

21 583 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
HELADO
ICE CREAM

28 503 Kcal. P.: 24 HC.: 48 L.: 24 G.: 5

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
BAKED COD WITH TOMATO SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

8 799 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

15 737 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

22 622 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 6

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE
NATURAL Y CARNE PICADA)
WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

29 772 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y
ZANAHORIA
PASTA SALAD WITH EGG, TUNA AND CARROT
LOMO A LA NARANJA
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA
FRUIT

9 716 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 11

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
PASTA SPIRALS WITH CARBONARA SAUCE AND
BACON
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

16 706 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 8

MENESTRA DE VERDURA CON HUEVO COCIDO
MIXED VEGETABLES WITH COOKED EGG
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

23 909 Kcal. P.: 19 HC.: 26 L.: 53 G.: 11

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO
ROAST PORK LOIN
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD
FRUTA
FRUIT

30 650 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 48 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

10 860 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

17 591 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 26 G.: 4

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
PATATAS VAPOR
STEAMED POTATOES
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
TOMATO AND SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

24 905 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 22 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT
GELATINA
JELLY

11 643 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 30 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y QUESO
LETTUCE AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

18 780 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

SOPA MINESTRONE
MINESTRONE SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PASTA
PASTA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

25 909 Kcal. P.: 9 HC.: 36 L.: 52 G.: 12

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
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.

MENÚ SEPTIEMBRE 2026



European Private School

Vigo