

LOS SAUCES - PONTEVEDRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

MENÚ OCTUBRE 2026

1

708 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 6

BRÓCOLI CON ATUN
BROCCOLI WITH OLIVE OIL AND TUNA

ARROZ A LA CUBANA
RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

2

914 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

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

LENTEJAS GUIADASAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

640 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 45 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
GREEN BEANS WITH HARD-BOILED EGG

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

6

704 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

7

708 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 45 G.: 7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

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

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

8

666 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 12

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT

HELADO
ICE CREAM

9

610 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 23 G.: 4

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH

ARROZ BLANCO
WHITE RICE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

FESTIVO

13

748 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

14

468 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

15

718 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

16

689 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES

SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

19

921 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 8

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO
GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

20

619 Kcal. P.: 24 HC.: 20 L.: 54 G.: 18

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW

YOGUR
YOGHURT

21

754 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 48 G.: 7

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

GARBANZOS CON CHORIZO
CHICKPEAS WITH SAUSAGE

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

22

866 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 39 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

727 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE

RODAJA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TOMATO AND FRESH CHEESE SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

26

812 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 43 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

27

642 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

28

511 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

LOMO A LA NARANJA
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

29

632 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 6

ENSALADA CALIFORNIA
CALIFORNIA SALAD

ARROZ A LA CUBANA
RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

792 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 9

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

POSTRE ESPECIAL
SPECIAL DESSERT

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.

