

LOS SAUCES - VIGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

MENÚ OCTUBRE 2026

				1 624 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 4 POTAJE DE GARBANZOS CHICKPEAS STEW FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA GALICIAN STYLE HAKE FILLET PATATAS VAPOR STEAMED POTATOES FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	2 620 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 25 G.: 4 BRÓCOLI REHOGADO CON HUEVO COCIDO BROCCOLI WITH BOILED EGG FIDEUA CON POLLO FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT
5 793 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 12 MACARRONES A LA CARBONARA MACARONI CARBONARA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	6 679 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 12 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN GREEN BEANS WITH HAM ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	7 716 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 46 G.: 7 CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO GRILLED CHICKEN WITH GRAVY ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	8 690 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS BAKED PEDRO ROOSTER WAXED WITH BAKED POTATOES FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	9 618 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 7 REVUELTO DE CHAMPIÑÓN SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	
12 FESTIVO	13 546 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 8 SOPA JULIANA CON FIDEOS JULIENNE SOUP HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	14 717 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12 ENSALADA CÉSAR CAESAR SALAD ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS BEEF, PEAS AND CARROT STEW ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	15 695 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 7 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE BACALAO A LA RIOJANA RIOJA STYLE COD LECHUGA Y HUEVO DURO LETTUCE AND HARD-BOILED EGG YOGUR YOGHURT	16 717 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 33 G.: 7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE VERDURAS SALTEADAS SAUTEED VEGETABLES FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	
19 561 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 6 ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA LÁCTEO DAIRY	20 696 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 11 LENTEJAS A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA GRILLED MIXTE BURGER LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	21 736 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5 ENSALADA DE ARROZ RICE SALAD SALMÓN AL LIMÓN SALMON IN LEMON SAUCE VERDURAS SALTEADAS SAUTEED VEGETABLES FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	22 519 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 8 CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA LASAGNA (AUBERGINE, MOZARELLA, TOMATO AND BASIL) FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	23 560 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 11 SOPA MINISTRONE MINISTRONE SOUP TORTILLA DE CHORIZO SAUSAGE OMELETTE ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	
26 891 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 7 MENESTRA DE VERDURA CON HUEVO COCIDO MIXED VEGETABLES WITH COOKED EGG JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	27 519 Kcal. P.: 29 HC.: 42 L.: 28 G.: 8 TOSTAS DE YORK Y QUESO HAM AND CHEESE TOAST GALLO SAN PEDRO AL HORNO ROOSTED FISH JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA CUBO GREEN BEANS AND DICED CARROTS YOGUR YOGHURT	28 661 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 16 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP CHULETA DE CERDO PORK CHOP JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS HARICOT BEANS SAUTEED FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	29 590 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 6 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN CASSEROLE EGGS WITH COURGETTE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	30 1.115 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 14 GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS COSTILLAS DE CERDO CON MIEL Y MOSTAZA PORK RIBS WITH HONEY AND MUSTARD LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS LETTUCE, TOMATO AND OLIVES PATATAS FRITAS FRENCH FRIES 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.



European Private School

VIGO
Desde 1994