LOS SAUCES - LA MORALEJA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 853 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 51 G.: 10 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS** *FRIED EGGS WITH SAUSAGES* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**4** 681 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 44 G.: 14 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA** *GRILLED MIXTE BURGER* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **YOGUR** *YOGHURT*	**5** 809 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 10 **ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)** *WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA* **SALMÓN AL HORNO** *BAKED SALMON* **TOMATE Y OLIVAS** *TOMATO AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** 583 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 24 G.: 6 **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* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
9 **FESTIVO**	**10** 693 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 7 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 670 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 53 G.: 15 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **MAGRO EN SALSA DE TOMATE** *PORK IN TOMATO SAUCE* **ARROZ BLANCO** *WHITE RICE* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	**12** 750 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6 **MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA** *WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA* **FILETE DE POLLO EMPANADO** *BREADED CHICKEN STEAK* **TOMATE CON ORÉGANO** *TOMATO AND OREGANO* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**13** 641 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 7 **SOPA DE PICADILLO** *PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS* **SALMÓN AL HORNO** *BAKED SALMON* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
16 587 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 12 **TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA** *TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS* **FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA** *GRILLED PORK STEAK* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** 829 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 38 G.: 6 **ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)** *SPAGHETTI BOLOGNESE* **CROQUETAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** 550 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 41 G.: 10 **SOPA DE ESTRELLAS** *PASTA STAR SOUP* **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO** *CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM* **TOMATE Y MAÍZ** *TOMATO AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*	**19** 594 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 31 G.: 4 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **BACALAO AL HORNO CON TOMATE** *BAKED COD WITH TOMATO SAUCE* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** 637 Kcal. P.: 32 HC.: 34 L.: 33 G.: 7 **CREMA DE CALABAZA** *CREAM OF PUMPKIN SOUP* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL* **ARROZ BLANCO** *WHITE RICE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
23 1.020 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 43 G.: 9 **PAELLA MIXTA** *PAELLA* **EMPANADILLAS DE ATÚN** *TUNA PASTIES* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**24** 523 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 41 G.: 7 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL* **POLLO GUISADO CON TOMATE** *CHICKEN WITH TOMATO SAUCE* **LECHUGA Y REMOLACHA** *LETUCCE AND BEETROOT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** 581 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 29 G.: 9 **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* **YOGUR** *YOGHURT*	**26** 776 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 49 G.: 11 **PURÉ DE VERDURAS** *VEGETABLE PURÉE* **ALBÓNDIGAS EN SALSA** *MEATBALLS WITH SAUCE* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 638 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 5 **MENÚ ESPECIAL 45 ANIVERSARIO**
30 589 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 8 **GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN** *SAUTÉED PEAS WITH HAM* **LOMO DE SAJONIA** *PORK LOIN SAJONIA STYLE* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON 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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Los Sauces
LAETITIA PAX ET DILECTIO
European Private School

LA MORALEJA