LOS SAUCES - PONTEVEDRA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 647 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 11 **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **MERLUZA EN SALSA** *HAKE IN SAUCE* **ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS** *LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT* **YOGUR** *YOGHURT*	**3** 688 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 42 G.: 10 **FABADA** *BEANS STEW* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO** *TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**4** 622 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 23 G.: 3 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**5** 577 Kcal. P.: 17 HC.: 23 L.: 56 G.: 13 **BRÓCOLI CON ATÚN** *BROCCOLI WITH OLIVE OIL AND TUNA* **ZORZA DE CERDO** *MARINATED PORK LOIN* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** 898 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 33 G.: 7 **ARROZ TRES DELICIAS** *CHINESE FRIED RICE* **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** *ROAST CHICKEN* **LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ** *LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
9 724 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 35 G.: 9 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS** *BEEF, PEAS AND CARROT STEW* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**10** 455 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 9 **CREMA DE CALABAZA** *CREAM OF PUMPKIN SOUP* **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO** *CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 619 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 6 **ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS** *WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES* **GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO** *SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED* **LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS** *LETTUCE, SWEETCORN AND OLIVE* **YOGUR** *YOGHURT*	**12** 458 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 8 **JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO** *GREEN BEANS WITH HARD-BOILED EGG* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE** *LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**13** 766 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 3 **ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y TOMATE** *WHITE RICE WITH TUNA AND TOMATO SAUCE* **GARBANZOS ESTOFADOS** *STEWED CHICKPEAS* **ENSALADA DE LECHUGA, BROTES, ZANAHORIA Y REMOLACHA** *LETTUCE, SPROUTS, CARROT AND BEET SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
16 634 Kcal. P.: 22 HC.: 53 L.: 20 G.: 4 **FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)** *"FAJITAS" (CHICKEN, PEPPER, TOMATO AND ONION)* **LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS** *LENTILS STEWED WITH VEGETABLES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** 842 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 12 **SOPA JULIANA CON FIDEOS** *JULIENNE SOUP* **FILETES RUSOS** *MINCED STEAKS* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** 755 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 46 G.: 7 **POTAJE DE GARBANZOS** *CHICKPEAS STEW* **TORTILLA ESPAÑOLA** *SPANISH OMELETTE* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN** *LETTUCE WITH TOMATO AND TUNA SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**19** 669 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO* **FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA** *GALICIAN STYLE HAKE FILLET* **LECHUGA** *LETTUCE* **YOGUR** *YOGHURT*	**20** 622 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 47 G.: 9 **CREMA DE ZANAHORIAS** *CREAM OF CARROTS SOUP* **ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA** *CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
23 735 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 38 G.: 10 **LAZOS A LA CREMA DE QUESO** *FARFALLE WITH CHEESE SAUCE* **SALMÓN A LA PLANCHA** *GRILLED SALMON* **ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS** *LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT* **YOGUR** *YOGHURT*	**24** 630 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 30 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL** *HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE* **LOMO A LA NARANJA** *PORK LOIN IN ORANGE SAUCE* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** 807 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 25 G.: 4 **PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR** *PAELLA WITH CHICKEN AND SQUIDS* **ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA, TOMATE, ATÚN, HUEVO Y ZANAHORIA** *LENTIL SALAD WITH LETTUCE, TOMATO, TUNA, EGG AND CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**26** 623 Kcal. P.: 33 HC.: 26 L.: 39 G.: 8 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **POLLO AL LIMÓN** *LEMON CHICKEN* **LECHUGA, TOMATE Y BROTES** *LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 744 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6 **BRÓCOLI REHOGADO** *BROCCOLI WITH OLIVE OIL* **ARROZ A LA CUBANA** *RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
30 597 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 12 **SOPA JULIANA CON FIDEOS** *JULIENNE SOUP* **MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO** *PORK WITH DICED POTATOES STEW* **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