# LOS SAUCES - VIGO

## Noviembre - 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2** 812 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L: 40 G.: 10<br>**MACARRONES A LA CARBONARA**<br>*MACARONI CARBONARA*<br>**SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON**<br>*BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON*<br>**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**<br>*LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **3** 628 Kcal. P.: 32 HC.: 20 L: 45 G.: 9<br>**BRÓCOLI CON ATÚN**<br>*BROCCOLI WITH OLIVE OIL AND TUNA*<br>**POLLO ASADO**<br>*ROAST CHICKEN*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **4** 591 Kcal. P.: 17 HC.: 60 L: 19 G.: 5<br>**SOPA JULIANA CON FIDEOS**<br>*JULIENNE SOUP*<br>**COCIDO GALLEGO (GARBANZOS, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO)**<br>*GALICIAN STEW (CHICKPEAS, CHORIZO, POTATO AND CABBAGE)*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **5** 600 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L: 35 G.: 7<br>**POTAJE DE LENTEJAS**<br>*LENTILS STEW*<br>**FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA**<br>*GALICIAN STYLE HAKE FILLET*<br>**PATATAS VAPOR**<br>*STEAMED POTATOES*<br>**YOGUR**<br>*YOGHURT* | **6** 727 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L: 36 G.: 7<br>**ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS**<br>*WHOLE-WHEAT RICE CASSEROLE WITH VEGETABLES*<br>**TORTILLA DE PATATA**<br>*SPANISH OMELETTE*<br>**ENSALADA DE TOMATE**<br>*TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* |
| **9** 571 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L: 43 G.: 11<br>**CREMA DE VERDURAS**<br>*VEGETABLE CREAM*<br>**ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**<br>*BEEF, PEAS AND CARROT STEW*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **10** 785 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L: 40 G.: 6<br>**GARBANZOS CON ESPINACAS**<br>*CHICKPEAS WITH SPINACH*<br>**GALLO SAN PEDRO**<br>*ROOSTED FISH*<br>**PATATAS FRITAS**<br>*FRENCH FRIES*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**LÁCTEO**<br>*DAIRY* | **11** 618 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L: 27 G.: 6<br>**ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO**<br>*SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE*<br>**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA**<br>*GRILLED CHICKEN STEAK*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **12** 641 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L: 16 G.: 3<br>**ARROZ (INTEGRAL) AL CURRY CON VERDURAS**<br>*CURRIED (BROWN) RICE WITH VEGETABLES*<br>**ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS**<br>*RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **13** 485 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L: 45 G.: 8<br>**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**<br>*GREEN BEANS WITH OLIVE OIL*<br>**HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS**<br>*BROKEN EGGS, POTATOES AND MUSHROOMS*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* |
| **16** 547 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L: 26 G.: 5<br>**ENSALADA CÉSAR**<br>*CAESAR SALAD*<br>**LENTEJAS A LA JARDINERA**<br>*VEGETABLE LENTILS*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **17** 693 Kcal. P.: 17 HC.: 24 L: 57 G.: 13<br>**GUISANTES REHOGADOS**<br>*PEAS WITH OLIVE OIL*<br>**HUEVO**<br>*EGG*<br>**ZORZA DE CERDO**<br>*MARINATED PORK LOIN*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **18** 864 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L: 42 G.: 8<br>**ARROZ TRES DELICIAS**<br>*CHINESE FRIED RICE*<br>**FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA**<br>*BATTERED HAKE FILLET*<br>**LECHUGA Y CEBOLLA**<br>*LETTUCE AND ONION*<br>**YOGUR**<br>*YOGHURT* | **19** 482 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L: 48 G.: 9<br>**CREMA DE ZANAHORIAS**<br>*CREAM OF CARROTS SOUP*<br>**HUEVOS A LA PAISANA**<br>*PLAIN OLD-FASHIONED EGGS*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **20** 664 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L: 29 G.: 4<br>**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**<br>*WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL*<br>**BACALAO A LA RIOJANA**<br>*RIOJA STYLE COD*<br>**LECHUGA Y OLIVAS**<br>*LETTUCE AND OLIVES*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* |
| **23** 634 Kcal. P.: 32 HC.: 26 L: 41 G.: 9<br>**CREMA DE CALABACÍN**<br>*CREAM OF COURGETTE SOUP*<br>**JAMONCITOS DE POLLO ASADOS**<br>*ROAST CHICKEN*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **24** 816 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L: 41 G.: 10<br>**CODITOS AL AJILLO CON QUESO RALLADO**<br>*GARLIC PASTA WITH GRATED CHEESE*<br>**ATÚN EN SALSA DE TOMATE**<br>*TUNA FISH IN TOMATO SAUCE*<br>**LECHUGA Y MAÍZ**<br>*LETTUCE AND SWEETCORN*<br>**LÁCTEO**<br>*DAIRY* | **25** 713 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L: 45 G.: 9<br>**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA**<br>*HOMEMADE HARICOT BEAN STEW*<br>**REVUELTO DE CHAMPIÑÓN**<br>*SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM*<br>**TOMATE AL HORNO GRATINADO**<br>*BAKED TOMATO AU GRATIN*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **26** 542 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L: 52 G.: 16<br>**COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA**<br>*CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE AU GRATIN*<br>**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**<br>*GRILLED MIXTE BURGER*<br>**LECHUGA Y QUESO**<br>*LETTUCE AND CHEESE*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* | **27** 830 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L: 26 G.: 4<br>**ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA**<br>*WHOLE-GRAIN RICE WITH VEGETABLES*<br>**GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO**<br>*CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*SEASON FRUIT* |
| **30** 772 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L: 38 G.: 7<br>**LAZOS A LA PARMESANA**<br>*PASTA WITH CHEESE*<br>**SALMÓN A LA PLANCHA**<br>*GRILLED SALMON*<br>**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>*LETTUCE AND TOMATO SALAD*<br>**FRUTA DE TEMPORADA**<br>*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

European Private School

VIGO

Desde 1994