

















# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

## Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

      		Miércoles 2 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 3 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 4 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal				
      		Crema de verduras Vegetable puree Flamenquines y tomate Flamenquines with tomato Fruta Fruit	573	777	Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce Salchichas y ensalada Sausages with salad Fruta Fruit	580	770	Arroz con tomate Rice and tomato sauce Salmón a la naranja Salmon with orange sauce Fruta Fruit	590	794				
Lunes 7 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 8 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 9 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 10 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 11 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Judias verdes Green beans Tortilla de patata y queso Spanish omelet and cheese Fruta Fruit	583	765	Lentejas Lentil stew Pechugas empanadas y ensalada Breaded chicken breasts and salad Fruta Fruit	595	796	Sopa Soup Canelones gratinados y ensalada Canenelloni au gratin Fruta Fruit	600	790	Coliflor Cauliflower Lomo con champiñones Pork loin with mushrooms Actimel Actimel	575	758	Paella mixta Paella Merluza en salsa de gambas Hake with shrimp sauce Fruta Fruit	575	781
Lunes 14 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 15 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 16 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 17 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 18 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con pisto Sausages with salad Fruta Fruit	599	797	Garbanzos Chickpea stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Yogur Yougurt	600	799	Acelgas con jamón Chard with ham Chuletillas de pavo y tomate natural Turkey cutlets and tomato Fruta Fruit	591	766	Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese Solomillo asado con champiñones Pork loin and mushrooms Fruta Fruit	608	798	Judias blancas White bean stew Lenguado al horno y ensalada Sole and lettuce Fruta Fruit	598	787

Alimento ecológico





# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

## Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lunes 21 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 22 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 23 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 24 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 25 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella mixta Paella	575	781	Crema de verduras Vegetable puree	580	787	Lentejas Lentil stew	595	791	Ensalada de pasta Pasta salad	575	718	Borraja con patatas Borrajitas with potatoes	591	766
Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad			Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce			Pechugas con patatas chips Chicken breasts and chips			Albóndigas con tomate y lechuga Meatballs with tomato sauce and lettuce		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Actimel Actimel			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 28 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 29 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 30 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 31 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal			
Fideúa Fideúa	595	782	Garbanzos Chickpea stew	590	787	Judías verdes Green beans	578	750	Ensalada de arroz Rice salad	590	778			
Lomo con pisto Pork loin and vegetables			Salchichas con ensalada Sausages with salad			Pollo asado y ensalada Roast chicken and salad			Tortilla de patata y york Spanish omelet and ham					
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit					

NOTA: con este menú que usted recibe, podrá conocer previamente la alimentación de su hijo/a, y el consumo de kilocalorías con el fin de completar adecuadamente su dieta con las comidas que realiza en casa. Todos los Menús incluyen la ración de pan (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica.

Si su hijo/a precisa dieta astringente, llame al teléfono 976 30 64 64 antes de las 10 de la mañana.

### RECOMENDACIONES PARA UNA CENA SALUDABLE Y EQUILIBRADA:

1. Primer plato a base de verdura, puré o sopa
2. Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo) en función de la comida (no repetir el alimento)
3. Guarnición de verdura y/o ensalada (dependerá también del primer plato)
4. Fruta o leche. Pan y agua.