



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

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

									Miercoles Wednesday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Jueves Thursday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Viernes 1 Friday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal						
Lunes 4 Monday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Martes 5 Tuesday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Miércoles 6 Wednesday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Jueves 7 Thursday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Viernes 8 Friday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal			
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		Judias verdes Green beans		Lomo empanado con chips Pork schnitzel and chips		Fruta Fruit		Arroz con tomate y salchichas Rice with tomato and sausages		Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		Actimel		Arroz con tomate y salchichas Rice with tomato and sausages		Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		Actimel		Crema de espinacas Spinach soup		Albóndigas con tomate Meatballs whit tomato sauce		Fruta Fruit	
Lunes 11 Monday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Martes 12 Tuesday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Miércoles 13 Wednesday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Jueves 14 Thursday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Viernes 15 Friday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal			
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew		Salchichas con pisto Sausages and vegetables		Fruta Fruit		Acelgas con jamón Chard with ham		Pechugas empanadas con ensalada Breaded chicken breasts and salad		Fruta Fruit		Paella mixta Paella		Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad		Yogur Yogurt		Garbanzos Garbanzo bean stew		Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad		Fruta Fruit		Fideuá		Fideuá		Solomillo asado y ensalada Roast pork and salad		Fruta Fruit	

Alimento ecológico





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

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

Lunes 18 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 19 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 20 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 21 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 22 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Coliflor Cauliflower	575	740	Espaguettis carbonara Spaghetti carbonara	614	791	Judias blancas White beans	590	760	Arroz a la cubana Cuban style rice	608	782	Crema de calabacín Zucchini soup	588	758
Pechugas empanadas y tomate Breaded chicken breasts and tomato			Lenguado con ensalada Roast sole and salad			Lomo a la riojana Pork loin and vegetables			Calamares con ensalada Calamari and salad			Salchichas con ensalada Sausages and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt		
Lunes 25 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 26 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 27 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 28 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 29 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella de carne Paella	603	777	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew	593	764	Garbanzos Garbanzo bean stew	606	780	Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese	602	775	Judias verdes Green beans	583	751
Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad			Merluza en salsa de gambas Hake with shrimp sauce			Pollo asado con champiñones Roast chicken with mushrooms		
Fruta Fruit			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.

### PROPUESTAS DE ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES:

Queso con piñones o nueces, Manzanas o piña con queso, Queso batido con fruta fresca, Sorbete con leche y fruta

Yogur o cuajada con cereales integrales, Yogur con nueces o con otros frutos secos, Fruta fresca con yogur, Bizcocho casero con almendras

Mini bocadillos de jamón serrano, pechuga de pollo, queso, hummus, atún o vegetal

PROPUESTAS CENAS: Si en la comida el segundo plato es carne, intentar dar en las cenas huevo o pescado. El huevo está recomendado hasta 3 veces por semana, al igual que el pescado, priorizando el blanco, pero también incluir pescado azul (mínimo una vez a la semana). En el caso de que haya comido pescado o huevo, podemos dar una carne blanca (máximo