



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ABRIL





















Canteen of Elementary State School César Augusto. April's Menu

Lunes 1 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 2 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miercoles 3 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 4 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 5 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce	610	785	Garbanzos Garbanzo bean stew	575	740	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew	608	782	Arroz a la cubana Cuban style rice	601	774	Crema de verduras Vegetable puree	598	769
Solomillo asado con champiñones Roast pork loin and mushrooms			Lenguado con ensalada Roast sole and salad			Pechugas empanadas con ensalada Breaded chicken breasts and salad			Salchichas con ensalada Sausages and salad			Ternera guisada Veal and vegetables stew		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Actimel Actimel			Fruta Fruit		
Lunes 8 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 9 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 10 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 11 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 12 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	589	759	Judias verdes Green beans	599	771	Paella mixta Paella	604	778	Espaguetis a la boloñesa Spaghetti Bolognese	608	782	Coliflor Cauliflower	579	746
Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad			Chuletillas de ternasco con ensalada Lamb chops and salad			Lomo con champiñones Pork schnitzel and mushrooms			Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad			Croquetas de cocido Croquettes and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt		
Lunes 15 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 16 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 17 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 18 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 19 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA		



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April's Menu

Lunes 22 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 23 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 24 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 25 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 26 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
FIESTA			SAN JORGE			Arroz con tomate y salchichas   Rice with tomato and sausages Escalope de ternera   Veal schnitzel and salad Fruta Fruit			Borraja Borraja with potatoes Albóndigas con tomate y ensalada  Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit			Judías blancas White beans Bacalao a la riojana  Cod with tomato sauce Fruta Fruit		
Kcal 584 752			Kcal 579 746			Miércoles Wednesday        CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS        FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS ALTRAMUCES			Jueves Thursday Viernes Friday					
Lunes 29 Monday Kcal 584 752 Espaguetis carbonara   Spaghetti carbonara Lomo a la riojana Pork loin and vegetables Fruta Fruit			Martes 30 Tuesday Kcal 579 746 Judías verdes Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken with mushrooms 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 3 a la semana) en la cena. Todo ello lo podemos acompañar de ensaladas, cremas, sopas, verduras asadas o a la plancha para conseguir el total del aporte necesario.