

















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


















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

 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZULFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES		<b>Miercoles 1</b> <b>Wednesday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Jueves 2</b> <b>Thursday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Viernes 3</b> <b>Friday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal						
<b>FIESTA</b>																			
						Kcal 589 759 Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit				Kcal 611 787 Ensalada de arroz Rice salad Salchichas con tomate Sausages and tomato Yogur Yogurt									
<b>Lunes 6</b> <b>Monday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Martes 7</b> <b>Tuesday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Miércoles 8</b> <b>Wednesday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Jueves 9</b> <b>Thursday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Viernes 10</b> <b>Friday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Kcal 605 779 Crema de verduras Vegetable puree Albóndigas con tomate Meatballs whit tomato sauce Fruta Fruit		Kcal 601 774 Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Lenguado con ensalada Roast sole and salad Fruta Fruit		Kcal 593 764 Arroz a la cubana Cuban style rice Solomillo asado con champiñones Roast pork loin and mushrooms Fruta Fruit		Kcal 580 747 Brócoli Broccoli Pechugas empanadas con ensalada Breaded chicken breasts and salad Yogur Yogurt		Kcal 578 744 Garbanzos Garbanzo Bean stew Merluza en salsa verde y ensalada Hake with green sauce and salad Fruta Fruit											
<b>Lunes 13</b> <b>Monday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Martes 14</b> <b>Tuesday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Miércoles 15</b> <b>Wednesday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Jueves 16</b> <b>Thursday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Viernes 17</b> <b>Friday</b> Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Kcal 571 735 Borraja con patatas Borraja with potatoes Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit		Kcal 591 761 Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Lomo a la riojana Pork loin and vegetables Fruta Fruit		Kcal 611 787 Ensalada de pasta Pasta salad Hamburguesas con ensalada Burgers and salad Yogur Yogurt		Kcal 597 768 Paella de pollo Chiken paella Huevos con atún Eggs with tuna Fruta Fruit		Kcal 582 749 Judias blancas White beans Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit											



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

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

Lunes 20 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 21 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 22 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 23 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 24 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Coliflor Cauliflower	596	767	Espaguettis a la boloñesa Spaghetti Bolognese	600	773	Garbanzos Garbanzp Bean stew	577	742	Arroz con tomate y salchichas Rice with tomato and sausages	610	786	Patatas a la marinera Marinera potato sauce	595	766
Escalope de ternera Veal schnitzel	 		Salchichas con ensalada Sausages and salad			Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad			Salmón a la naranja Salmon with orange sauce			Chuletitillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit		
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 30 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 31 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de calabacín Zucchini soup	595	766	Lentejas Lentil stew	574	739	Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce	607	781	Paella mixta Paella	611	787	Judías verdes Green beans	588	758
Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad	 		Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad	 		Estofado de pavo Turkey stew	 		Huevos gratinados con jamón Eggs with ham au gratin	 		Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken with mushrooms		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt		

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.