



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

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

Lunes 3 Monday		Martes 4 Tuesday		Miércoles 5 Wednesday		Jueves 6 Thursday		Viernes 7 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
577	743	595	766	575	740	587	755	614	791
Borraja con patatas Borraja with potatoes Escalope de ternera con ensalada Veal schnitzel and salad Fruta Fruit	 	Fideuá Fideuá Salchichas con tomate Sausages with tomato Yogur Yogurt	 	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Lenguado al horno y lechuga Roast sole and salad Fruta Fruit		Arroz a la cubana Cuban style rice Solomillo asado y ensalada Roast pork loin and salad Fruta Fruit		Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Albóndigas con tomate Meatballs whit tomato sauce Fruta Fruit	
Lunes 10 Monday		Martes 11 Tuesday		Miércoles 12 Wednesday		Jueves 13 Thursday		Viernes 14 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
602	775	615	792	573	738	590	760	599	772
Espaguettis a la boloñesa Spaghetti Bolognese Lomo a la riojana Pork loin and vegetable stew Fruta Fruit		Ensalada de arroz Rice salad Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	 	Acelgas con patatas Swiss chard with potatoes Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Yogur Yogurt		Judias blancas White beans Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit		Judias verdes Green beans Pollo asado con patatas chips Roast chicken with chips Fruta Fruit	
Lunes 17 Monday		Martes 18 Tuesday		Miércoles 19 Wednesday		Jueves 20 Thursday		Viernes 21 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
610	785	608	782	578	745	619	797		
Paella de pollo Chicken paella Huevos con atún y mahonesa Tuna and mayo stuffed eggs Fruta Fruit		Crema de verduras Vegetable puree Flamenquines con ensalada Flamenquines with salad Fruta Fruit	 	Lentejas Lentil stew Merluza en salsa verde Green sauce hake Fruta Fruit		Entremeses Entremeses Chuletillas de ternasco con ensalada Lamb chops and salad Helado Ice cream	 	VACACIONES	





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

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

Lunes 24 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 25 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 26 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 27 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 28 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	



**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.