



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


















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

Lunes 9 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 10 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 11 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 12 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 13 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
			Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	609	782	Borraja con patatas Borraja with potatoes Lomo empanado y ensalada Pork schnitzel and sald Yogur Yogurt	594	765	Ensalada de arroz Rice salad Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	625	805	Judías verdes Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken with mushrooms Fruta Fruit	579	746
Lunes 16 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 17 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 18 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 19 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 20 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Coliflor Cauliflower Albóndigas con tomate Meatballs whit tomato sauce Fruta Fruit	591	761	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Lomo a la riojana Pork loin and vegetables Fruta Fruit	586	754	Espaguettis a la boloñesa Spaghetti Bolognese Chuletas de ternasco con ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	630	811	Acelgas con jamón Chards with ham Pechugas empanadas con ensalada Breaded chicken breasts and salad Yogur Yogurt	581	748	Arroz a la cubana Cuban style rice Merluza en salsa verde Hake with green sauce Fruta Fruit	613	790
Lunes 23 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 24 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 25 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 26 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 27 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de verduras Vegetable puree Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	607	781	Ensalada de pasta Pasta salad Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	611	787	Garbanzos Garbanzo Bean stew Lenguado con ensalada Roast sole and salad Fruta Fruit	591	761	Paella mixta Paella Huevos con atún Eggs with tuna Yogur Yogurt	603	777	Patatas a la riojana Potatoes Riojana's style Escalope de ternera Veal schnitzel Fruta Fruit	610	786



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

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

<p>Lunes 30 Monday</p>	<p>3 a 8 años Kcal</p>	<p>9 a 12 años Kcal</p>	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS		
<p>Fideúa   </p> <p>Fideúa</p> <p>Lomo con pimientos Pork loin and peppers</p> <p>Fruta Fruit</p>	<p>Kcal 603</p>	<p>Kcal 777</p>	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCES		

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.