



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

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

Lunes 2 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 3 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 4 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 5 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 6 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
<b>FIESTA</b>			Lentejas con chorizo Lentil stew Salchichas y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	591	761	Acelgas con jamón Chards with ham Pechugas empanadas y zanahorias Breaded chicken breasts and carrots Bizcocho de plátano Banana cake	640	824	Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	599	771	Arroz a la cubana Cuban style rice Solomillo asado con champiñones Roast pork and mushrooms Yogur Yogurt	616	793
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
Crema de Calabacín Zucchini soup Escalope de lomo y ensalada tomate Pork schnitzel and salad Fruta Fruit	644	829	Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce Pavo guisado con verduras Turkey with vegetables Yogur Yogurt	614	817	Garbanzos con espinacas Garbanzo bean and spinach stew Bacalao a la riojana y ensalada Cod in tomato sauce and salad Fruta Fruit	582	749	Arroz tres delicias Fried rice Huevos gratinados con ensalada Eggs au gratin and salad Fruta Fruit	598	769	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Merluza en salsa verde Hake with green sauce Fruta Fruit	610	785
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
Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	666	857	Fideúa Fideúa Lenguado a la romana y ensalada Roast sole and salad Fruta Fruit	587	755	Judías verdes con patata Green beans Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad Fruta Fruit	588	756	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Croquetas de jamón Croquettes Fruta Fruit	608	782	Brócoli Broccoli Albóndigas con tomate Meatballs whit tomato sauce Yogur Yogurt	588	756



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

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

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
Borraja con patata Borraja with potatoes Pechugas empanadas y ensalada Breaded chicken breasts and salad Yogur Yogurt	571	735	Judias blancas White bean stew Lomo con salsa de champiñones Pork loin in mushroom sauce Fruta Fruit	614	791	Paella de pollo Chicken paella Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad Fruta Fruit	627	807	Sopa de cocido Soup Canelones gratinados Canelloni au gratin Fruta Fruit	579	746	Garbanzos Garbanzo Bean stew Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce Fruta Fruit	562	723
Lunes 30 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal												
Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce Escalope de lomo con ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit	647	833												

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 de 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.