

Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de FEBRERO

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

Lunes 1	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 2	3 a 8 años	9 a 12 años	Miercoles 3	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 4	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 5	3 a 8 años	9 a 12 años
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal
Kcal	572	736	Kcal	621	800	Kcal	560	721	Kcal	591	761	Kcal	616	793
Coliflor con patatas			Lentejas 🚇			Judias verdes			Paella de carne			Espaguettis a la carbonara	Lees.	(1)
Cauliflower with potatoes			Lentil stew			Green beans			Paella			Spaghetti carbonara		
Lomo en salsa			Tortilla de patata y tomate	03		Pechugas empanadas con es	nsalada	6	Salmón a la naranja y ensala	ada		Albóndigas con tomate	E-X OO	
Pork loin with tomato sauce	2		Spanish omelet and salad			Breaded chicken breasts an	d salad	Lege	Salmon with orange sauce a	nd salad		Meatballs with tomato sauce		
Fruta			Fruta			Fruta			Yogur 🕜			Fruta		
Fruit			Fruit			Fruit			Yogurt			Fruit		
Lunes 8	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 9	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 10	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 11	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 12	3 a 8 años	9 a 12 años
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal
Kcal	604	778	Kcal	577	742	Kcal	608	782	Kcal	624	804	Kcal	628	80
Crema de espinacas 🛮 🍘			Garbanzos 🎎			Arroz tres delicias	(4)		Macarrones con atún	O		Judias blancas		
Spinach soup			Garbanzo bean stew			Chinese rice			Macaroni			White bean stew		
Flamenquines con tomate		Light.	Bacalao con tomate	3		Huevos con atún y ensalada	ı 63		Escalope de lomo con ensala	ada	03	Salchichas al horno y ensala	da	E-X OO
Flamenquines with tomato			Cod with tomato sauce			Tuna stuffed eggs and salad			Pork schnitzel and salad			Sausages and salad		
Fruta			Fruta			Yogur 🕜			Fruta			Fruta		
Fruit			Fruit			Yogurt			Fruit			Fruit		
Lunes 15	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 16	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 17	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 18	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 19	3 a 8 años	9 a 12 años
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal
Kcal	585	753	Kcal	589	759	Kcal	587	755	Kcal	658	847	Kcal	633	816
Lentejas con verduraa 🛮 🔒			Brocoli con patatas			Fideúa 🏿 🚱 🔮 🥬			Arroz a la cubana 🏻 🍪			Patatas a la riojana		
entil stew			Broccoli with potatoes			Fideúa			Cuban style rice			Riojan potato stew		
rluza en salsa de gambas 🐼 🐯 Ternera guisada 🔮				Lenguado a la romana y ensalada 🕟 🐟			Solomillo con champiñones y ensalada			Chuletillas de ternasco y ensalada				
Hake with prawns					Fried sole and salad			Roast pork loin and mushro	ooms	Lamb chops and salad				
Fruta			Fruta			Fruta			Yogur 🕜			Fruta /Pan integral		
Fruit			Fruit			Fruit			Yogurt			Fruit / Whole Wheat bread	ı	



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de FEBRERO

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

Lunes 22	3 a 8 9 a 12 años años	Martes 23	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 24	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 25		3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 26	3 a 8 años	9 a 12 años
Monday	Kcal Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday		Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal
Kcal Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Lomo empanado y ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit		Kca Arroz con tomate Rice with tomato Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	& 626		Kcal Crema de calabacín Zucchini soup Tortilla de patata y tomate Spanish omelet and salad Yogur Yogurt	640		Garbanzos Garbanzo bean stew Merluza a la romana Fried hake Fruta Fruit	Kcal	598	By Jew	Kcal Borraja con patatas Borraja with potatoes Pollo asado con champiñon Roast chicken and mushroo Fruta Fruit	es	760
		CONTIENE CF GLUTEN FRUTOS DE CASCARA	APIO	HUEVOS MOSTAZA	PESCADO CACAHUETES GRANOS DIÓXIDO DE AZUFRIOS PUBLIFITOS PUBLIFIT	SOJ) (LACTEOS LTRAMUCES						

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