

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

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

Lunes	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes	3 a 8 años	9 a 12 años	Miercoles	3 a 8 años	9 a 12 años		2.0	0 ~ 12			2.0	0 - 12
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Am M	0			ann		
Kcal	1		Kcal	1		Kcal			CONTIENE CRUSTÁCEOS GLUTEN	HUEVO	S P	ESCADO CACAHUETES	SOJA	LÁC	CTEOS
SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			FRUTOS DE CÁSCARA APIO	MOSTAZ		GRANOS DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTR	AMUCES
Lunes 5	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 6	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 7	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 8	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 9		3 a 8 nños	9 a 12 años
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	1	Kcal	Kcal
Kcal Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce		851	Kcal Arroz a la cubana 🍪 Cuban style rice		849	Kcal Judias verdes con patatas Green beans	563	725	Kcal Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew			Coliflor Cauliflower	Kcal	583	751
Calamari and salad Fruta		Pork loin with peppers and salad Fruta			Pollo asado con champiñones  Roast chicken and Fruta Fruit			Albóndigas con tomate  Meatballs with tomato sauce  Fruta  Fruit			Ternera empanada y ensalada  Veal schnitzel  Yogur				
Fruit Lunes 12	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 13	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 14	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 15	3 a 8 años		Yogurt Viernes 16			9 a 12 años
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	I	Kcal	Kcal
Kcal 554 714 Borraja con patatas Borraja with potatoes			Garbanzos Chickpea stew	562	723	Kcal Paella mixta 🏖 🖤 😸 Paella		790	Kcal Judias blancas White bean stew			Espaguettis carbonar Spaguetti carbonara		Franch Property (1975)	765
			Bacalao a la riojana			Huevos con atún y ensalada		3	Merluza a la romana y ensal	lada 🤇		Salchichas con ensala	da 🌘	SS .	
						Tuna stuffed eggs and salad Yogur			Fried hake and salad  Fruta			Sausages and salad Fruta			
Fruta			Fruta			Vogue			Fruta			Hento			



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

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

Lunes 19		9 a 12	Martes 20		9 a 12	Miércoles 21	3 a 8		Jueves 22	3 a 8	9 a 12	Viernes 23		9 a 12	
	años años	años		años	os años		años	nos años	<b>y</b>	años	años		años	años	
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal	
Kcal	593	764	Kcal	594	765	Kcal	633	814	Kcal	664	855	Kca	<u></u> [		
Crema de calabacín	<b>T</b>		Lentejas con verduras	TILLY .		Arroz con tomate			Patatas a la riojana						
Zucchini sdoup			Lentil and vegetable stew			Rice with tomato			"Riojan" style potato stew						
Flamenquines con tomate			Lomo a la riojana	no a la riojana			<b>4</b>		Chuletillas de pavo con ensalada			FIESTA			
Flamenquines with tomato	<b>O</b> X		Pork loin and peppers			Hake with green sauce			Turkey cutlets and salad			FIESTA			
Fruta			Fruta			Yogur 🚺			Fruta						
Fruit			Fruit			Yogurt			Fruit						
Lunes 26	3 a 8	9 a 12	Martes 27	3 a 8	9 a 12	Miércoles 28	3 a 8	9 a 12	Jueves 29	3 a 8	9 a 12	Viernes 30	3 a 8	9 a 12	
	años	años		años	años	Micreoles 20	años	años		años	años	Vicines 30	años	años	
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal	
Kcal	616	793	Kcal	l 667	859	Kcal	588	756	Kcal	622	801	Kca	」 576	741	
Espaguettis a la boloñesa			Judias blancas	007		Brocoli con patatas	300	130	Paella de carne	022	001	Judias verdes	. 510	171	
		White bean stew			Broccoli with potatoes			Paella			Green beans				
Ternera empanada con ensalada 🏽 🧶		Tortilla de patata y ensalada	ı (	8	Albóndigas con tomate	€X	<b>3 (</b>	Merluza a la romana y ensal	ada		Pollo al chilindrón				
Veal schnitzel		Spanish omelet and salad			Meatballs with tomato sauce			Fried hake and salad			Chicken stew				
Fruta		Fruta			Yogur 🚺						Fruta				
Fruit			Fruit			Yogurt			Fruit			Fruit			

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 tambien incluir pescado azul (minimo una vez a la semana). En el caso de que haya comido pescado o huevo, podemos dar una carne blanca (maximo 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.