



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. May'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
582	749	540	695	585	753	542	697	578	745
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	Judías verdes con patatas Green beans	Fideúa Fideúa	Fideúa Fideúa	Arroz tres delicias Chinese rice	Arroz tres delicias Chinese rice	Arroz tres delicias Chinese rice	Arroz tres delicias Chinese rice	Acelgas con jamón Chards with ham	Acelgas con jamón Chards with ham
Salchichas con ensalada de tomate Sausages and salad	Escalope de lomo con ensalada Pork schnitzel and salad	Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs	Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs	Salmón al horno y ensalada Salmon and salad	Salmón al horno y ensalada Salmon and salad	Salmón al horno y ensalada Salmon and salad	Salmón al horno y ensalada Salmon and salad	Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms	Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms
Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt	Fruta Fruit	Fruta Fruit
587	755	580	747	574	739	583	751	664	855
Coliflor con patatas Cauliflower	Sopa de pescado Fish soup	Garbanzos Chickpea stew	Garbanzos Chickpea stew	Crema de espinacas Spinach soup	Crema de espinacas Spinach soup	Crema de espinacas Spinach soup	Crema de espinacas Spinach soup	Arroz a la cubana Cuban style rice	Arroz a la cubana Cuban style rice
Ternera guisada con verduras Veal and vegetables stew	Canelones gratinados Canelloni au gratin	Lenguado al horno con ensalada Sole and salad	Lenguado al horno con ensalada Sole and salad	Hamburguesas con ensalada Burgers and salad	Hamburguesas con ensalada Burgers and salad	Hamburguesas con ensalada Burgers and salad	Hamburguesas con ensalada Burgers and salad	Solomillo en salsa y ensalada Roast pork loin and salad	Solomillo en salsa y ensalada Roast pork loin and salad
Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt
632	813	644	829	622	801	611	787	568	732
Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese	Judías blancas White bean stew	Paella mixta Paella	Paella mixta Paella	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	Patatas a la marinera Seafood and potato stew	Patatas a la marinera Seafood and potato stew
Salchichas con ensalada Sausages and salad	Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad	Lomo con pimientos y ensalada Pork loin with peppers and salad	Lomo con pimientos y ensalada Pork loin with peppers and salad	Tortilla de patata y jamón york Spanish omelet and ham	Tortilla de patata y jamón york Spanish omelet and ham	Tortilla de patata y jamón york Spanish omelet and ham	Tortilla de patata y jamón york Spanish omelet and ham	Bacalao a la riojana Cod in tomato sauce	Bacalao a la riojana Cod in tomato sauce
Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt	Fruta Fruit	Fruta Fruit



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. May'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	
Lentejas Lentils	577	743	Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce	640	824	Arroz con tomate Rice with tomato	632	813	Garbanzos Chickpea stew	549	707	Brocoli con patatas Broccoli with potatoes	617	794	
Merluza en salsa verde Hake with green sauce			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs			Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed pastry and salad			Pechugas empanadas con ensalada Breaded chicken breasts and salad			
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Bizcocho Biscuit			
Lunes 31 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Mar Tue							Jueves Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Judías verdes con patatas Green beans	591	761													
Ternera empanada con ensalada Veal schnitzel and salad															
Fruta 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 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.