



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May 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
FIESTA Kcal 587 755			Borraja con patatas Borraja with potatoes Escalope de lomo y ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit Kcal 546 703			Macarrones con longaniza Macaroni with sausage Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit Kcal 649 839			Lentejas con chorizo Lentil stew Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce Yogur Yogurt Kcal 576 741			Acelgas con jamón Chards with ham Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit Kcal 578 745		
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Ternera guisada con verduras Veal and vegetables stew Fruta Fruit Kcal 587 755			Sopa de pescado Fish soup Canelones gratinados Canelloni au gratin Fruta Fruit Kcal 580 747			Garbanzos Garbanzo bean stew Lenguado al horno y ensalada Sole and salad Fruta Fruit Kcal 574 739			Crema de calabacín Zucchini soup Hamburguesas con ensalada Burgers and salad Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread Kcal 605 779			Arroz tres delicias Chinese fried rice Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Yogur Yogurt Kcal 627 807		
Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese Salchichas de pollo y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit Kcal 632 813			Judias blancas con verduras White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit Kcal 644 829			Arroz a la cubana Cuban style rice Lomo en salsa y ensalada Pork loin and salad Fruta Fruit Kcal 626 806			Borraja con patatas Borraja with potatoes Ternera a la jardinera Veal and vegetables stew Yogur Yogurt Kcal 577 743			Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad Fruta Fruit Kcal 645 831		



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May 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
Paella mixta Paella mixta Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	594 Kcal	765 Kcal	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce Pavo guisado y ensalada Turkey stew and salad Fruta Fruit	644 Kcal	830 Kcal	Lentejas Lentils Merluza en salsa verde Hake with green sauce Fruta Fruit	592 Kcal	762 Kcal	Brocoli con patata Broccoli Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Batido natural de fresas Strasberry milkshake	588 Kcal	756 Kcal	Garbanzos Garbanzo bean stew Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada Fruta Fruit	601 Kcal	774 Kcal
Lunes 30 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 31 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal									
Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara Ternera empanada Veal schnitzel and salad Fruta Fruit	569 Kcal	733 Kcal	Judías verdes con patata Green beans Salchichas al horno y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	541 Kcal	696 Kcal									

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.



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May 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
FIESTA	Kcal	Kcal	Kcal	546	703	Kcal	649	839	Kcal	576	741	Kcal	578	745
				Borraja con patatas	Macarrones con pavo		Lentejas	Acelgas con patatas						
				Borraja with potatoes	Macaroni		Lentil stew	Chards with potatoes						
				Empanadillas de atún y ensalada	Chuletilas de pavo y ensalada		Bacalao con pimientos y tomate	Pollo asado con champiñones						
				Tuna stufed pastry and salad	Turkey cutlets and salad		Cod with tomato and pepper sauce	Roast chicken and mushroms						
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta											
Fruit	Fruit	Yogurt	Fruit											
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
Coliflor con patatas	Kcal	Kcal	Kcal	587	755	Kcal	574	739	Kcal	605	779	Kcal	627	807
				Cauliflower with potatoes	Sopa de pescado		Garbanzos	Crema de calabacín		Arroz tres delicias				
				Ternera guisada con verduras	Fish soup		Garbanzo bean stew	Zucchini soup		Chinese fried rice				
				Veal and vegetables stew	Canelones gratinados		Lenguado al horno y ensalada	Hamburguesas con ensalada		Tortilla de patata y ensalada				
				Fruta	Canelloni au gratin		Sole and salad	Burgers and salad		Spanish omelet and salad				
Fruit	Fruta	Fruta	Fruta / Pan integral	Yogur										
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit / Whole Wheat bread	Yogurt										
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
Espaguettis a la boloñesa	Kcal	Kcal	Kcal	632	813	Kcal	626	806	Kcal	577	743	Kcal	645	831
				Spaguetti Bolognese	Judias blancas con verduras		Arroz a la cubana	Borraja con patatas		Patatas con chmpiñones				
				Salchichas de pollo y ensalada	White bean stew		Cuban style rice	Borraja with potatoes		Potato stew				
				Sausages and salad	Merluza a la romana y ensalada		Croquetas de setas y ensalada	Ternera a la jardinera		Salmón a la naranja y ensalada				
				Fruta	Fried hake and salad		Mushroms croquettes	Veal and vegetables stew		Salmon with orange sauce and salad				
Fruit	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta										
Fruit	Fruit	Fruit	Yogurt	Fruit										



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May 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
Paella mixta Paella mixta Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	594 Kcal	765 Kcal	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce Pavo guisado y ensalada Turkey stew and salad Fruta Fruit	644 Kcal	830 Kcal	Lentejas Lentils Merluza en salsa verde Hake with green sauce Fruta Fruit	592 Kcal	762 Kcal	Brocoli con patata Broccoli Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Batido natural de fresas Strasberry milkshake	588 Kcal	756 Kcal	Garbanzos Garbanzo bean stew Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada Fruta Fruit	601 Kcal	774 Kcal
Lunes 30 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 31 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal									
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Ternera empanada Veal schnitzel and salad Fruta Fruit	569 Kcal	733 Kcal	Judias verdes con patata Green beans Salchichas al horno y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	541 Kcal	696 Kcal									

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.