



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de SEPTIEMBRE

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

Lunes 5 Monday		Martes 6 Tuesday		Miércoles 7 Wednesday		Jueves 8 Thursday		Viernes 9 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	
							580	747	588	756
Borraja con patatas Borraja with potatoes		Arroz a la cubana Cuban style rice		Judias blancas White bean stew		Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew		Judias verdes con patatas Green beans		
Pechugas empanadas con ensalada tomate Breaded chicken breasts and tomato		Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot		Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs		Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms		
Fruta Fruit		Fruta Fruit		Fruta Fruit		Fruta Fruit		Fruta Fruit		
Kcal 574		Kcal 640		Kcal 644		Kcal 664		Kcal 559		
739		824		829		855		720		
Lunes 12 Monday		Martes 13 Tuesday		Miércoles 14 Wednesday		Jueves 15 Thursday		Viernes 16 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	
Borraja con patatas Borraja with potatoes		Arroz a la cubana Cuban style rice		Judias blancas White bean stew		Patatas a la riojana Riojan potato stew		Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese		
Pechugas empanadas con ensalada tomate Breaded chicken breasts and tomato		Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot		Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		Chuletillas de pavo Turkey cutlets		Salmón al horno Salmon		
Fruta Fruit		Fruta Fruit		Fruta Fruit		Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread		Yogur Yogurt		
Kcal 574		Kcal 640		Kcal 644		Kcal 664		Kcal 559		
739		824		829		855		720		
Lunes 19 Monday		Martes 20 Tuesday		Miércoles 21 Wednesday		Jueves 22 Thursday		Viernes 23 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	
Lentejas Lentil		Brocoli con patata Broccoli with potatoes		Ensalada de arroz Rice salad		Acelgas con jamón Chards with ham		Garbanzos Chickpea stew		
Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce		Pollo al chilindrón Chicken with peppers		Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad		Estofado de pavo y ensalada Turkey stew and salad		Merluza en salsa de gambas y ensalada Hake with shrimp prawn sauce		
Fruta Fruit		Fruta Fruit		Batido natural de frutas Fruits milkshake		Fruta Fruit		Fruta Fruit		
Kcal 608		Kcal 585		Kcal 684		Kcal 574		Kcal 595		
782		753		881		739		766		



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de SEPTIEMBRE

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

Lunes 26 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 27 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 28 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 29 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 30 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de calabacín Zucchini soup Chuletillas de ternasco con ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	556	716	Espaguettis a la carbonara Spaguetti carbonara Bacalao con tomate Cod in tomato sauce Fruta Fruit	563	725	Judias verdes con patatas Green beans Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes and salad Yogur Yogurt	578	745	Arroz tres delicias Chinese rice Lenguado al horno y ensalada Sole and salad Fruta Fruit	575	740	Judias blancas con verduras White bean stew Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	633	816
Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS ALTRAMUCES	Jueves Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años 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 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.



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de SEPTIEMBRE




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

Lunes 5 Monday	3 a 8 años Kcal	Martes 6 Tuesday	3 a 8 años Kcal	Miércoles 7 Wednesday	3 a 8 años Kcal	Jueves 8 Thursday	3 a 8 años Kcal	Viernes 9 Friday	3 a 8 años Kcal
Kcal 580 747 Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	Kcal 580 747	Kcal 588 756 Judias verdes con patatas Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	Kcal 588 756	Kcal 588 756	Kcal 588 756	Kcal 588 756	Kcal 588 756	Kcal 588 756	Kcal 588 756
Kcal 574 739 Borraja con patatas Borraja with potatoes Pechugas empanadas con ensalada tomate Breaded chicken breasts and tomato Fruta Fruit	Kcal 574 739	Kcal 640 824 Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot Fruta Fruit	Kcal 640 824	Kcal 644 829 Judias blancas con verduras White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	Kcal 644 829	Kcal 664 855 Patatas con champiñones Potato stew and mushrooms Chuletillas de pavo Turkey cutlets Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Kcal 664 855	Kcal 559 720 Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese Salmón al horno Salmon Yogur Yogurt	Kcal 559 720
Kcal 608 782 Lentejas Lentil Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	Kcal 608 782	Kcal 585 753 Brocoli con patata Broccoli with potatoes Pollo al chilindrón Chicken with peppers Fruta Fruit	Kcal 585 753	Kcal 684 881 Ensalada de arroz Rice salad Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad Batido natural de frutas Fruits milkshake	Kcal 684 881	Kcal 574 739 Acelgas Chards Estofado de pavo y ensalada Turkey stew and salad Fruta Fruit	Kcal 574 739	Kcal 595 766 Garbanzos Chickpea stew Merluza en salsa de gambas y ensalada Hake with shrimp prawn sauce Fruta Fruit	Kcal 595 766



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de SEPTIEMBRE

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

Lunes 26 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 27 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 28 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 29 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 30 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de calabacín   Zucchini soup Chuletillas de ternasco con ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	556	716	Espaguetis a la carbonara   Spaguetti carbonara Bacalao con tomate  Cod in tomato sauce Fruta Fruit	563	725	Judias verdes con patatas Green beans Croquetas de setas con ensalada  Mushrooms croquettes and salad Yogur  Yogurt	578	745	Arroz tres delicias    Chinese rice Lenguado al horno y ensalada   Sole and salad Fruta  Fruit	575	740	Judias blancas con verduras  White bean stew Huevos con atún   Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	633	816
Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES					Jueves Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años 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 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.