



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. October'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
546	703	676	870	589	759	585	753	634	817
Borraja con patatas Borraja with potatoes Lomo empanado con ensalada Pork loin and salad Fruta Fruit		Macarrones integrales con atún Macaroni with tuna sauce Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit		Lentejas con chorizo Lentil and chorizo stew Merluza en salsa de gambas y ensalada Hake with shrimps and salad Fruta Fruit		Coliflor Cauliflower Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad Yogur /Pan integral Yogurt/ Whole Wheat bread		Arroz a la cubana Cuban style rice Estofado de tenera Veal and vegetables stew Fruta Fruit	
FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS DEL PILAR		Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Huevos rellenos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		Crema de calabacín Zucchini soup Pollo asado con pimientos Roast chicken and peppers Fruta Fruit	





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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. October's Menu

Lunes 17 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 18 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 19 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 20 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 21 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Judias verdes Green beans	558	719	Espaguettis carbonara Spaguetti Carbonara	647	833	Garbanzos Chickpea stew	574	739	Paella mixta Paella	605	779	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew	645	831
Ternera empanada con ensalada Veal schnitzel			Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin and ham			Lenguado y ensalada Sole and salad			Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad			Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce		
Fruta Fruit			Batido de frutas natural Natural fruit smoothie			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
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
Arroz con tomate Rice with tomato	651	838	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	573	738	Acelgas con jamón Chards with ham	565	728	Fideúa Fideúa	586	754	Jusdias blancas White bean stew	600	773
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Solomillo asado con verduras Roast pork and vegetables			Croquetas de jamón Ham croquettes			Merluza con salsa de pimientos Hake with pepper sauce		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			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.



# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de OCTUBRE

## Canteen of Elementary State School César Augusto. October'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
546	703	676	870	589	759	585	753	634	817
Borraja con patatas Borraja with potatoes Empanadillas de atún Tuna stufed pastry Fruta Fruit		Macarrones integrales con atún Macaroni with tuna sauce Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit		Lentejas Lentil Merluza en salsa de gambas y ensalada Hake with shrimps and salad Fruta Fruit		Coliflor Cauliflower Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad Yogur /Pan integral Yogurt/ Whole Wheat bread		Arroz a la cubana Cuban style rice Estofado de tenera Veal and vegetables stew Fruta Fruit	
Lunes 10 Monday		Martes 11 Tuesday		Miércoles 12 Wednesday		Jueves 13 Thursday		Viernes 14 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
						607	781	614	791
FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS DEL PILAR		Macarrones con pavo Macaroni with turkey Huevos rellenos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		Crema de calabacín Zucchini soup Pollo asado con pimientos Roast chicken and peppers Fruta Fruit	





# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de OCTUBRE

## Canteen of Elementary State School César Augusto. October's Menu

Lunes 17 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 18 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 19 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 20 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 21 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Judias verdes Green beans	558	719	Espaguettis carbonara Spaguetti Carbonara	647	833	Garbanzos Chickpea stew	574	739	Paella mixta Paella	605	779	Patatas con champiñones Potato stew and mushrooms	645	831
Ternera empanada con ensalada Veal schnitzel			Huevos gratinados Eggs au gratin			Lenguado y ensalada Sole and salad			Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad			Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce		
Fruta Fruit			Batido de frutas natural Natural fruit smoothie			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
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
Arroz con tomate Rice with tomato	651	838	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	573	738	Acelgas con jamón Chards with ham	565	728	Fideúa Fideúa	586	754	Jusdias blancas White bean stew	600	773
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Pechugas de pollo empanadas Breaded chicken breasts			Croquetas de setas Mushrooms croquettes			Merluza con salsa de pimientos Hake with pepper sauce		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			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.