



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

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

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 1 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 2 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 3 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
						Lentejas Lentil stew Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	608	782	Paella de carne Paella Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad Yogur Yogurt	591	761	Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Tortilla de patata y tomate natural Spanish omelet and salad Fruta Fruit	630	811
Lunes 6 Monday			Martes 7 Tuesday			Miércoles 8 Wednesday			Jueves 9 Thursday			Viernes 10 Friday		
						Risotto Risotto Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad Yogur Yogurt	632	813	Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Estofado de pavo Turkey stew Fruta Fruit	589	759	Judias blancas White bean stew Salchichas al horno y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	628	808
Lunes 13 Monday			Martes 14 Tuesday			Miércoles 15 Wednesday			Jueves 16 Thursday			Viernes 17 Friday		
						Patatas a la riojana Riojan potato stew Pechugas con pimientos Chicken breasts and peppers Fruta Fruit	629	810	Arroz a la cubana Cuban style rice Atún con pimientos y tomate Tuna with tomato and pepper sauce Yogur Yogurt	644	830	Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	548	706



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

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

Lunes 20 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 21 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 22 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 23 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 24 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones con atún Macaroni with tuna	689	887	Arroz con tomate Rice with tomato	612	788	Crema de calabacín Zucchini soup	596	767	Garbanzos Garbanzo bean stew	554	714	Borraja con patatas Borraja with potatoes	597	768
Tortilla de patata y tomate natural Spanish omelet and salad			Lomo en salsa de champiñones Pork schnitzel and mushrooms			Pechugas empanadas con ensalada Fried chicken breasts and salad			Merluza en salsa de pimientos Hake with pepper sauce			Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken and mushrooms		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal									
Judías verdes con jamón Green beans	565	727	Lentejas con chorizo Lentil stew	600	773									
Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin											
Fruta Fruit			Fruta Fruit											

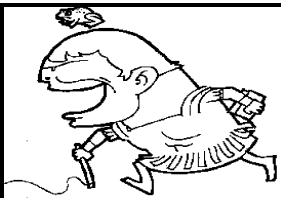
NOTA: con este menú que usted recibe, podrá conocer previamente la alimentación de su hijo/a, y el consumo de kilocalorías con el fin de completar adecuadamente su dieta con las comidas que realiza en casa. Todos los Menús incluyen la ración de pan (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica.

Si su hijo/a precisa 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 FEBRERO

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

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 1 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 2 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 3 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
						Lentejas Lentil stew	608	782	Paella de pollo Paella	591	761	Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara	630	811
						Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad			Tortilla de patata y tomate Spanish omelet and salad		
						Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit		
Lunes 6 Monday	587	755	Martes 7 Tuesday	577	742	Miércoles 8 Wednesday	632	813	Jueves 9 Thursday	589	759	Viernes 10 Friday	628	808
Acelga con patatas Chards with potatoes			Garbanzos Garbanzo bean stew			Risotto Risotto			Macarrones con atún Macaroni with tuna			Judías blancas White bean stew		
Flamenquines con tomate Flamenquines with tomato			Bacalao con tomate y ensalada Cod with tomato sauce and salad			Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad			Estofado de pavo Turkey stew			Salchichas al horno y ensalada Sausages and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 13 Monday	576	741	Martes 14 Tuesday	639	823	Miércoles 15 Wednesday	629	810	Jueves 16 Thursday	644	830	Viernes 17 Friday	548	706
Lentejas con verduraa Lentil stew			Espaguettis a la boloñesa Spaghetti bolognese			Patatas con champiñones Potato and mushroom stew			Arroz a la cubana Cuban style rice			Brocoli con patatas Broccoli with potatoes		
Croquetas de bacalao Cod croquettes			Lenguado a la romana y ensalada Fried sole and salad			Pechugas con pimientos Chicken breasts and peppers			Atún con pimientos y tomate Tuna with tomato and pepper sauce			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread		



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

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

Lunes 20 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 21 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 22 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 23 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 24 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones con atún Macaroni with tuna	689	887	Arroz con tomate Rice with tomato	612	788	Crema de calabacín Zucchini soup	596	767	Garbanzos Garbanzo bean stew	554	714	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	597	768
Tortilla de patata y tomate Spanish omelet and salad			Hamburguesa de pollo Chicken burger			Pechugas empanadas con ensalada Fried chicken breasts and salad			Merluza en salsa de pimientos Hake with pepper sauce			Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken and mushrooms		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal									
Judías verdes con patatas Green beans	565	727	Lentejas Lentil stew	600	773									
Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Huevos gratinados Eggs au gratin											
Fruta Fruit			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 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.