



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú del mes de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April 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 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA				
Lunes 10 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 11 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 12 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 13 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 14 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
SEMANA SANTA			Lentejas con verduras Lentil stew		573	738	Judías verdes con patata Green beans	602	775	Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce	 	662	852	Borraja con patatas Borraja with potatoes	615	792
SEMANA SANTA			Empanadillas de atún Tuna Stufed	 			Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken and mushrooms	 		Salchichas con pimientos Sausages and peppers	 			Gallo a la romana y ensalada Fried hake and salad	 	
SEMANA SANTA			Fruta Fruit			Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread			Fruta Fruit			Natillas Custard				
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		
SEMANA SANTA			Paella de carne Paella		623	803	Macarrones con longaniza Macaroni with sausage	666	858	Judías blancas White bean stew	660	850	Acelgas con jamón Chards with ham	693	892	
SEMANA SANTA			Ternera a la jardinera Veal and vegetables stew				Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad	 		Ventresca de merluza y ensalada Fried hake and salad	 			Pollo asado con patatas Roast chicken and patatoes		
SEMANA SANTA			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Batido de fruta natural Fruit Milkshake				



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú del mes de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April 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	
FIESTA			Judías verdes con patata Green beans Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille Fruta Fruit	571	735	Arroz con tomate Rice with tomato Merluza en salsa verde y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	644	829	Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt	599	771	Garbanzos Garbanzo bean stew Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad Fruta Fruit	562	723	

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. Menú sin cerdo de ABRIL
























Canteen of Elementary State School César Augusto. April 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	Miercoles Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA		
Lunes 10 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 11 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 12 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 13 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 14 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
SEMANA SANTA			Lentejas con verduras Lentil stew Empanadillas de atún Tuna stufed Fruta Fruit	573 738	738	Judías verdes con patata Green beans Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken and mushrooms Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	602 775	775	Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	662 852	852	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Gallo a la romana y ensalada Fried hake and salad Natillas Custard	615 792	792
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
Crema de verdura Vegetable puree Ternera a la jardinera Veal and vegetables stew Fruta Fruit	598 769	769	Paella de verduras Paella Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad Fruta Fruit	623 803	803	Macarrones con longaniza de pavo Macaroni with sausage Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad Fruta Fruit	666 858	858	Judías blancas White bean stew Ventresca de merluza y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	660 850	850	Acelgas con jamón Chards with ham Pollo asado con patatas Roast chicken and patatoes Batido de fruta natural Fruit Milkshake	693 892	892



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú sin cerdo de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April 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
Kcal			Kcal		571 735	Kcal		644 829	Kcal		599 771	Kcal		562 723
FIESTA			Judías verdes con patata Green beans Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille Fruta Fruit			Arroz con tomate Rice with tomato Merluza en salsa verde y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	 		Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt	   		Garbanzos Garbanzo bean stew Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad Fruta Fruit	 	
			 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS			 FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES								

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.