



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de JUNIO

Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal								Jueves 1 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 2 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
		Kcal									Arroz a la cubana Cuban style rice		Kcal		Acelgas con jamón Chards with ham		Kcal		
											Salmón a la naranja Salmon with orange sauce				Solomillo en salsa y ensalada Roast pork loin sand salad				
											Fruta Fruit				Fruta Fruit				
Lunes 5 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 6 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 7 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 8 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 9 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas Lentil stew		Kcal		Ensalada de arroz Rice salad		Kcal		Crema de verduras Vegetable puree		Kcal		Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese		Kcal		Borrajá con patatas Borrajá with potatoes		Kcal	
Huevos con atún y mayonesa y ensalada Tuna stuffed eggs				Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad				Lomo empanado y ensalada Pork schnitzel and salad				Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce				Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms			
Fruta Fruit				Yogur Yogurt				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread			
Lunes 12 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 13 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 14 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 15 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 16 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz con tomate Rice with tomato		Kcal		Judías verdes con patatas Green beans		Kcal		Fideúa Fideúa		Kcal		Garbanzos Garbanzo bean stew		Kcal		Brocoli con patatas Broccoli		Kcal	
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad				Pechugas de pollo con ensalada Breaded chicken and salad				Salchichas con pimientos Sausages and peppers				Ventresca de merluza al horno Hake belly				Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad			
Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Yogur Yogurt			



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de JUNIO

Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes 19 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 20 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 21 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 22 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 23 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Ensalada de pasta Pasta salad Lomo con champiñones y ensalada Pork loin and mushrooms Fruta Fruit	 		Judías verdes con patata Green beans Chuletillas de pavo plancha y ensalada Turkey cutles and salad Fruta Fruit			Lentejas con pisto Lentil and vegetable stew Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	 	 	Arroz tres delicias Chinese rice Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	 	 	Crema de verduras Vegetable puree Pizza Pizza Helado Ice cream	 	
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		
VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES		

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 JUNIO

Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal								Jueves 1 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 2 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
											Arroz a la cubana Cuban style rice		590	760	Acelgas con jamón Chards with ham		605	779	
											Salmón a la naranja Salmon with orange sauce				Pechugas empanadas y ensalada Crispy chicken breasts and salad				
											Fruta Fruit				Fruta Fruit				
Lunes 5 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 6 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 7 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 8 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 9 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas Lentil stew		595	766	Ensalada de arroz Rice salad		582	749	Crema de verduras Vegetable puree		571	735	Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese		611	787	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes		594	765
Huevos con atún y mayonesa y ensalada Tuna stuffed eggs				Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad				Atún con tomate Tuna with tomato				Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce				Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms			
Fruta Fruit				Yogur Yogurt				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread			
Lunes 12 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 13 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 14 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 15 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 16 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz con tomate Rice with tomato		666	857	Judías verdes con patatas Green beans		560	721	Fideúa Fideúa		544	701	Garbanzos Garbanzo bean stew		599	772	Brocoli con patatas Broccoli		571	735
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad				Pechugas de pollo con ensalada Breaded chicken and salad				Salchichas con pimientos Sausages and peppers				Ventresca de merluza al horno Hake belly				Croquetas de bacalao y ensalada Cod croquettes and salad			
Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Yogur Yogurt			



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de JUNIO

Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes 19 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 20 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 21 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 22 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 23 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Ensalada de pasta Pasta salad Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	582	749	Judías verdes con patata Green beans Chuletillas de pavo plancha y ensalada Turkey cutles and salad Fruta Fruit	555	715	Lentejas con pisto Lentil and vegetable stew Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	599	771	Arroz tres delicias Chinese rice Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	603	777	Crema de verduras Vegetable puree Pizza Pizza Helado Ice cream	677	871
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
VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES		

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.