












































|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| <div>Lunes 5</div> <div>Monday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Martes 6</div> <div>Tuesday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Miercoles 7</div> <div>Wednesday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Jueves 7</div> <div>Thursday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Viernes 8</div> <div>Friday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> |
| Kcal   |  | Kcal   |  | Kcal   |  | Kcal580747   |  | Kcal588756  |  |
|  |  |  |  |  |  | Lentejas con verduras <br>Lentil and vegetable stew<br>Huevos con atún y mayonesa  <br>Tuna stuffed eggs<br>Fruta<br>Fruit  |  | Judias verdes con patatas<br>Green beans<br>Pollo asado con champiñones <br>Roast chicken and mushrooms<br>Fruta<br>Fruit  |  |
| <div>Lunes 11</div> <div>Monday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Martes 12</div> <div>Tuesday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Miércoles 13</div> <div>Wednesday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Jueves 14</div> <div>Thursday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Viernes 15</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> |
| Kcal574739   |  | Kcal640824   |  | Kcal644829   |  | Kcal594765   |  | Kcal559720  |  |
| Borrajá con patatas<br>Borrajá with potatoes<br>Pechugas empanadas con ensalada tomate<br>Breaded chicken breasts and tomato  <br>Fruta<br>Fruit |  | Arroz a la cubana <br>Cuban style rice<br>Salchichas con ensalada de zanahoria<br>Sausages and carrot  <br>Fruta<br>Fruit |  | Judias blancas<br>White bean stew<br>Merluza a la romana y ensalada  <br>Fried hake and salad <br>Fruta<br>Fruit  |  | Patatas a la riojana<br>Riojan potato stew<br>Chuletillas de pavo a la plancha<br>Turkey cutlets<br>Fruta /Pan integral<br>Fruit / Whole Wheat bread   |  | Espaguetis a la boloñesa  <br>Spaguetti Bolognese<br>Salmón al horno <br>Salmon<br>Yogur <br>Yogurt   |  |
| <div>Lunes 18</div> <div>Monday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Martes 19</div> <div>Tuesday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Miércoles 20</div> <div>Wednesday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Jueves 21</div> <div>Thursday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Viernes 22</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> |
| Kcal594765   |  | Kcal565728   |  | Kcal656845   |  | Kcal583751   |  | Kcal595766  |  |
| Lentejas <br>Lentil<br>Solomillo en salsa <br>Roast pork loin<br>Fruta<br>Fruit  |  | Acelgas con jamón<br>Chards with ham<br>Pechugas con pisto y ensalada<br>Crispy chicken breasts and ratatouille<br>Fruta<br>Fruit  |  | Ensalada de arroz <br>Rice salad<br>Tortilla de patata y ensalada lechuga <br>Spanish omelet and salad<br>Batido natural de frutas <br>Fruits milkshake |  | Brocoli con patata<br>Broccoli with potatoes<br>Albóndigas con tomate    <br>Meatballs with tomato sauce<br>Fruta<br>Fruit |  | Garbanzos <br>Chickpea stew<br>Merluza en salsa de gambas y ensalada  <br>Hake with shrimp prawn sauce  <br>Fruta<br>Fruit |  |



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

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

|   |                                       |  |   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------------------|--|
| <div>Lunes 25</div> <div>Monday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div> | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Martes 26</div> <div>Tuesday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>Miércoles 27</div> <div>Wednesday</div>  | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>  | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>Jueves 28</div> <div>Thursday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>  | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Viernes 29</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>  | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> |                                       |  |
| <div>Crema de calabacín</div> <div>Zucchini soup</div> <div>Pavo guisado</div> <div>Pork loin</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div> <div>577</div>        | <div>742</div>                         | <div>Espaguettis a la carbonara</div> <div>Spaguetti carbonara</div> <div>Merluza romana y ensalada</div> <div>Fried hake and salad</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div> <div>599</div>  | <div>771</div>   | <div>Judías verdes con patatas</div> <div>Green beans</div> <div>Croquetas de jamón con ensalada</div> <div>Ham croquettes and salad</div> <div>Yogur</div> <div>Yogurt</div> | <div>Kcal</div> <div>578</div>   | <div>745</div>   | <div>Arroz tres delicias</div> <div>Chinese rice</div> <div>Atún con pimientos y ensalada</div> <div>Tuna and pepper and salad</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div> <div>627</div>   | <div>807</div>                         | <div>Judías blancas con verduras</div> <div>White bean stew</div> <div>Huevos con atún</div> <div>Tuna stuffed eggs</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div> <div>629</div>         | <div>810</div>                         |                                       |  |
| <div>Lunes</div> <div>Monday</div>  | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div> | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Martes</div> <div>Tuesda</div>   | <div></div> <div>CONTIENE GLUTEN</div>   | <div></div> <div>CRUSTÁCEOS</div> | <div></div> <div>HUEVOS</div>  | <div></div> <div>PESCADO</div>          | <div></div> <div>CACAHUETES</div>                   | <div></div> <div>SOJA</div>   | <div></div> <div>LÁCTEOS</div>    | <div>Jueves</div> <div>ursday</div>    | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Viernes</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div> | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> |
|   |                                       |  |   | <div></div> <div>FRUTOS DE CÁSCARA</div> | <div></div> <div>APIO</div>       | <div></div> <div>MOSTAZA</div>   | <div></div> <div>GRANOS DE SÉSAMO</div> | <div></div> <div>DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</div> | <div></div> <div>MOLUSCOS</div>   | <div></div> <div>ALTRAMUCES</div> |  |   |  |  |                                       |  |

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| <div>Lunes 5</div> <div>Monday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Martes 6</div> <div>Tuesday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Miercoles 7</div> <div>Wednesday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Jueves 7</div> <div>Thursday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Viernes 8</div> <div>Friday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> |
| Kcal   |  | Kcal   |  | Kcal   |  | Kcal580747   |  | Kcal588756  |  |
|  |  |  |  |  |  | Lentejas con verduras <br>Lentil and vegetable stew<br>Huevos con atún y mayonesa  <br>Tuna stuffed eggs<br>Fruta<br>Fruit  |  | Judias verdes con patatas<br>Green beans<br>Pollo asado con champiñones <br>Roast chicken and mushrooms<br>Fruta<br>Fruit  |  |
| <div>Lunes 11</div> <div>Monday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Martes 12</div> <div>Tuesday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Miércoles 13</div> <div>Wednesday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Jueves 14</div> <div>Thursday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Viernes 15</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> |
| Kcal574739   |  | Kcal640824   |  | Kcal644829   |  | Kcal594765   |  | Kcal559720  |  |
| Borrajá con patatas<br>Borrajá with potatoes<br>Pechugas empanadas con ensalada tomate<br>Breaded chicken breasts and tomato  <br>Fruta<br>Fruit                     |  | Arroz a la cubana <br>Cuban style rice<br>Salchichas con ensalada de zanahoria<br>Sausages and carrot  <br>Fruta<br>Fruit |  | Judias blancas<br>White bean stew<br>Merluza a la romana y ensalada  <br>Fried hake and salad <br>Fruta<br>Fruit  |  | Patatas con champiñones<br>Potato and mushroom stew<br>Chuletillas de pavo a la plancha<br>Turkey cutlets<br>Fruta /Pan integral<br>Fruit / Whole Wheat bread  |  | Espaguetis a la boloñesa  <br>Spaguetti Bolognese<br>Salmón al horno <br>Salmon<br>Yogur <br>Yogurt |  |
| <div>Lunes 18</div> <div>Monday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Martes 19</div> <div>Tuesday</div>  | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Miércoles 20</div> <div>Wednesday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Jueves 21</div> <div>Thursday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> | <div>Viernes 22</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años9 a 12 años</div> <div>KcalKcal</div> |
| Kcal594765   |  | Kcal565728   |  | Kcal656845   |  | Kcal583751   |  | Kcal595766  |  |
| Lentejas <br>Lentil  <br>Varitas de merluza<br>Fish fingers<br>Fruta<br>Fruit |  | Acelgas con jamón<br>Chards with ham<br>Pechugas con pisto y ensalada<br>Crispy chicken breasts and ratatouille<br>Fruta<br>Fruit  |  | Ensalada de arroz <br>Rice salad<br>Tortilla de patata y ensalada lechuga <br>Spanish omelet and salad<br>Batido natural de frutas <br>Fruits milkshake |  | Brocoli con patata<br>Broccoli with potatoes<br>Albóndigas con tomate    <br>Meatballs with tomato sauce<br>Fruta<br>Fruit |  | Garbanzos <br>Chickpea stew<br>Merluza en salsa de gambas y ensalada  <br>Hake with shrimp prawn sauce<br>Fruta<br>Fruit   |  |



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

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

|   |                                       |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------------------|--|
| <div>Lunes 25</div> <div>Monday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div> | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Martes 26</div> <div>Tuesday</div>  | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>Miércoles 27</div> <div>Wednesday</div>  | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>  | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>Jueves 28</div> <div>Thursday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>  | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Viernes 29</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>  | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> |                                       |  |
| <div>Crema de calabacín</div> <div>Zucchini soup</div> <div>Pavo guisado</div> <div>Pork loin</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div>                       | <div>577</div> <div>742</div>          | <div>Espaguetis a la carbonara</div> <div>Spaguetti carbonara</div> <div>Merluza romana y ensalada</div> <div>Fried hake and salad</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div>   | <div>599</div> <div>771</div>  | <div>Judias verdes con patatas</div> <div>Green beans</div> <div>Croquetas de bacalao con ensalada</div> <div>Cod croquettes and salad</div> <div>Yogur</div> <div>Yogurt</div> | <div>Kcal</div>  | <div>578</div> <div>745</div>  | <div>Arroz tres delicias</div> <div>Chinese rice</div> <div>Atún con pimientos y ensalada</div> <div>Tuna and pepper and salad</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div>  | <div>627</div> <div>807</div>          | <div>Judias blancas con verduras</div> <div>White bean stew</div> <div>Huevos con atún</div> <div>Tuna stuffed eggs</div> <div>Fruta</div> <div>Fruit</div> | <div>Kcal</div>                        | <div>629</div> <div>810</div>          |                                       |  |
| <div>Lunes</div> <div>Monday</div>  | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div> | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Martes</div> <div>Tuesday</div>   | <div></div> <div>CONTIENE GLUTEN</div>   | <div></div> <div>CRUSTÁCEOS</div> | <div></div> <div>HUEVOS</div>  | <div></div> <div>PESCADO</div>          | <div></div> <div>CACAHUETES</div>                   | <div></div> <div>SOJA</div>   | <div></div> <div>LÁCTEOS</div>    | <div>Jueves</div> <div>Thursday</div>  | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div>   | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> | <div>Viernes</div> <div>Friday</div>   | <div>3 a 8 años</div> <div>Kcal</div> | <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> |
|   |                                       |  |  | <div></div> <div>FRUTOS DE CÁSCARA</div> | <div></div> <div>APIO</div>       | <div></div> <div>MOSTAZA</div>   | <div></div> <div>GRANOS DE SÉSAMO</div> | <div></div> <div>DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</div> | <div></div> <div>MOLUSCOS</div>   | <div></div> <div>ALTRAMUCES</div> | <div>Kcal</div>                        |   |  | <div>Kcal</div>                        |                                       |  |

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.