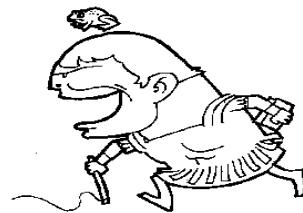




Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de SEPTIEMBRE

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

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	Miercoles 7 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 7 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 8 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
	Kcal			Kcal			Kcal			Kcal	580	747		Kcal	588	756
Lunes 11 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 12 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 13 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 14 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 15 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
Borraja con patatas Borraja with potatoes	574	739	Arroz a la cubana Cuban style rice	640	824	Judias blancas White bean stew	644	829	Patatas a la riojana Riojan potato stew	594	765	Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese	559	720		
Bechugas empanadas con ensalada tomate Breaded chiken breasts and tomato			Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot			Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad			Chuletillas de pavo a la plancha Turkey cutlets			Salmón al horno Salmon				
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread			Yogur Yogurt				
Lunes 18 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 19 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 20 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 21 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 22 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
Lentejas Lentil	594	765	Acelgas con jamón Chards with ham	565	728	Ensalada de arroz Rice salad	656	845	Brocoli con patata Broccoli with potatoes	583	751	Garbanzos Chickpea stew	595	766		
Solomillo en salsa Roast pork loin			Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille			Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad			Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Merluza en salsa de gambas y ensalada Hake with shrimp prawn sauce				
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Batido natural de frutas Fruits milkshake			Fruta			Fruta Fruit				



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de SEPTIEMBRE

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

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

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 tambien 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 SEPTIEMBRE

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

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	Miercoles 7 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 7 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 8 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
	Kcal			Kcal			Kcal			Kcal	580	747		Kcal	588	756
Lunes 11 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 12 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 13 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 14 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 15 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
Borraja con patatas Borraja with potatoes	Kcal 574	739	Arroz a la cubana Cuban style rice	Kcal 640	824	Judias blancas White bean stew	Kcal 644	829	Patatas con champiñones Potato and mushroom stew	Kcal 594	765	Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese	Kcal 559	720		
Bechugas empanadas con ensalada tomate Breaded chiken breasts and tomato			Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot			Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad			Chuletillas de pavo a la plancha Turkey cutlets			Salmón al horno Salmon				
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread			Yogur Yogurt				
Lunes 18 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 19 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 20 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 21 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 22 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
Lentejas Lentil	Kcal 594	765	Acelgas con jamón Chards with ham	Kcal 565	728	Ensalada de arroz Rice salad	Kcal 656	845	Brocoli con patata Broccoli with potatoes	Kcal 583	751	Garbanzos Chickpea stew	Kcal 595	766		
Varitas de merluza Fish firngers			Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille			Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad			Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Merluza en salsa de gambas y ensalada Hake with shrimp prawn sauce				
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Batido natural de frutas Fruits milkshake			Fruta			Fruta Fruit				



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de SEPTIEMBRE

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

Lunes 25		3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 26		3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 27		3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 28		3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 29		3 a 8 años	9 a 12 años
Monday		Kcal	Kcal	Tuesday		Kcal	Kcal	Wednesday		Kcal	Kcal	Thursday		Kcal	Kcal <th data-cs="2" data-kind="parent">Friday</th> <th data-kind="ghost"></th> <td>Kcal</td> <td>Kcal</td>	Friday		Kcal	Kcal
Crema de calabacín Zucchini soup	Kcal	577	742	Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara	Kcal	599	771	Judias verdes con patatas Green beans	Kcal	578	745	Arroz tres delicias Chinese rice	Kcal	627	807	Judias blancas con verduras White bean stew	Kcal	629	810
Pavo guisado Pork loin	Kcal	577	742	Merluza romana y ensalada Fried hake and salad	Kcal	599	771	Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad	Kcal	578	745	Atún con pimientos y ensalada Tuna and pepper and salad	Kcal	627	807	Huevos con atún Tuna stuffed eggs	Kcal	629	810
Fruta Fruit	Kcal	577	742	Fruta Fruit	Kcal	599	771	Yogur Yogurt	Kcal	578	745	Fruta Fruit	Kcal	627	807	Fruta Fruit	Kcal	629	810
Lunes		3 a 8 años	9 a 12 años	Martes		3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles		3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves		3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes		3 a 8 años	9 a 12 años
Monday		Kcal	Kcal	Tuesday		Kcal	Kcal	Wednesday		Kcal	Kcal	Thursday		Kcal	Kcal	Friday		Kcal	Kcal
CONTIENE GLUTEN		CRUSTÁCEOS		HUEVOS		PESCADO		CACAHUETES		SOJA		LÁCTEOS		Kcal		Kcal		Kcal	
FRUTOS DE CÁSCARA		APIO		MOSTAZA		GRANOS DE SÉSAMO		DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS		MOLUSCOS		ALTRAMUICES		Kcal		Kcal		Kcal	

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 tambien incluir pescado azul (minimo una vez a la semana). En el caso de que haya comido pescado o huevo, podemos dar una carne blanca (maximo 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.