



# 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	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									562	723	Kcal		587	755	Kcal		630	811
Judías verdes con patatas Green beans		Lentejas Lentil stew							Risotto		Paella de carne Paella		Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara		Tortilla de patata y tomate natural Spanish omelet and salad		Fruta Fruit	
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		Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad		Tortilla de patata y tomate natural Spanish omelet and salad		Fruta Fruit			
Fruta Fruit		Fruta Fruit							Yogur Yogurt		Yogur Yogurt		Fruta Fruit					
Lunes 5 Monday		Martes 6 Tuesday		Miércoles 7 Wednesday		Jueves 8 Thursday		Viernes 9 Friday										
3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal									
562	723	569	733	619	797	644	830	628	808									
Judías verdes con patatas Green beans		Lentejas Lentil stew		Risotto		Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo		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 12 Monday		Martes 13 Tuesday		Miércoles 14 Wednesday		Jueves 15 Thursday		Viernes 16 Friday										
3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal									
576	741	639	823	629	810	644	830	548	706									
Lentejas con verduraa Lentil stew		Espaguettis a la boloñesa Spaghetti bolognese		Patatas a la riojana Riojan potato stew		Arroz a la cubana Cuban style rice		Brocoli con patatas Broccoli with potatoes										
Solomillo con champiñones y ensalada Roast pork loin and mushrooms		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 del mes de FEBRERO

## Canteen of Elementary State School César Augusto. February's 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
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 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			
Judías verdes con jamón Green beans	565	727	Lentejas con chorizo Lentil stew	600	773	Sopa de cocido Soup	565	727	Acelga con patatas Chards with potatoes	602	775			
Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin			Canelones Canelloni au gratin			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad					
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt					

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 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
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			Croquetas de setas Mushrooms croquettes			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 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			
Judías verdes con patatas Green beans	565	727	Lentejas Lentil stew	600	773	Sopa de cocido Soup	565	727	Acelga con patatas Chards with potatoes	602	775			
Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Huevos gratinados Eggs au gratin			Canelones Canelloni au gratin			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad					
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt					

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.