



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú del mes de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

Lunes 1 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 2 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 3 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 4 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 5 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA		
Lunes 8 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 9 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 10 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 11 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 12 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella de carne Paella Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	614	791	Lentejas con verduras Lentil stew Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad Fruta Fruit	591	761	Judías verdes con patata Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	590	760	Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Gallo a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	653	840	Borraja con patatas Borraja with potatoes Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad Yogur Yogurt	585	753
Lunes 15 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 16 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 17 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 18 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 19 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de verdura Vegetable puree Estofado de pavo Turkey stew Fruta Fruit	577	742	Arroz tres delicias Chinese fried rice Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	592	762	Fideuá Fideuá Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	619	797	Judías blancas White bean stew Ventresca de merluza y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	660	850	Acelgas con jamón Chards with ham Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Batido de fruta natural Fruit Milkshake	659	849



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú del mes de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

Lunes 22 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 23 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 24 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 25 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 26 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
FIESTA			FIESTA			Brocoli con patatas Brocoli with potatoes Escalope de lomo con pimientos y ensalada Pork schnitzel and peppers Fruta Fruit	555	715	Rissoto de setas Risotto Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Yogur Yogurt	610	785	Garbanzos Garbanzo bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	598	769
Lunes 29 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 30 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday								
Judias verdes Green beans Lomo en salsa de champiñones y ensalada Pork schnitzel and mushrooms Fruta Fruit	558	719	Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille Fruta Fruit	610	785									

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 1 Monday	Martes 2 Tuesday	Miércoles 3 Wednesday	Jueves 4 Thursday	Viernes 5 Friday
3 a 8 años Kcal SEMANA SANTA	9 a 12 años Kcal SEMANA SANTA	3 a 8 años Kcal SEMANA SANTA	9 a 12 años Kcal SEMANA SANTA	3 a 8 años Kcal SEMANA SANTA
Lunes 8 Monday Kcal 614 791 Paella de verduras Paella Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	Martes 9 Tuesday Kcal 591 761 Lentejas con verduras Lentil stew Croquetas de setas y ensalada Mushrooms croquettes Fruta Fruit	Miércoles 10 Wednesday Kcal 590 760 Judias verdes con patata Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Jueves 11 Thursday Kcal 653 840 Macarrones con atún Macaroni with tuna Gallo a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	Viernes 12 Friday Kcal 585 753 Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad Yogur Yogurt
Lunes 15 Monday Kcal 577 742 Crema de verdura Vegetable puree Estofado de pavo Turkey stew Fruta Fruit	Martes 16 Tuesday Kcal 592 762 Arroz tres delicias Chinese fried rice Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	Miércoles 17 Wednesday Kcal 619 797 Fideuá Fideuá Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	Jueves 18 Thursday Kcal 660 850 Judias blancas White bean stew Ventresca de merluza y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	Viernes 19 Friday Kcal 659 849 Acelgas con jamón Chards with ham Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Batido de fruta natural Fruit Milkshake



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú sin cerdo de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

Lunes 22 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 23 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 24 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 25 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 26 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
FIESTA			FIESTA			Brocoli con patatas Brocoli with potatoes Empanadillas de atún Tuna stuffed pastry Fruta Fruit	555	715	Rissoto de setas Risotto Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Yogur Yogurt	610	785	Garbanzos Garbanzo bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	598	769
Lunes 29 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 30 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 30 Wednesday								
Judías verdes Green beans Hamburguesas de pollo Chicken burger and salad Fruta Fruit	558	719	Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille Fruta Fruit	610	785									

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.