



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

							Miercoles 1 Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 2 Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 3 Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal						
FIESTA							Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
																			Kcal		606	780		
Lunes 6 Monday Kcal							3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 7 Tuesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 8 Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 9 Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 10 Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Escalope de lomo y ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit							560	721	Sopa de pescado Soup Canelones gratinados Canelloni au gratin Fruta Fruit		580	747	Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Yogur Yogurt		655	844	Crema de calabacín Zucchini soup Estofado de pavo Turkey stew Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread		577	742	Garbanzos Garbanzo bean stew Bacalao con tomate y ensalada Cod with tomato sauce and salad Fruta Fruit		560	721
Lunes 13 Monday Kcal							3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 14 Tuesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 15 Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 16 Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 17 Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz tres delicias Chinese fried rice Salchichas de pollo y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit							598	769	Judias blancas con verduras White bean stew Merluza en salsa verde y ensalada Hake with green sauce Fruta Fruit		645	831	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		603	777	Borraja con patatas Borraja with potatoes Ternera con ensalada Veal and vegetables stew Yogur Yogurt		569	733	Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese Atún con tomate y pimiento Tuna with tomato and pepper sauce Fruta Fruit		646	832



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lunes 20 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 21 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 22 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 23 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 24 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella de carne Paella	612	788	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce	586	754	Lentejas Lentil stew	571	735	Brocoli con patata Broccoli	590	760	Garbanzos Garbanzo bean stew	647	833
Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Gallo a la romana y ensalada Rooste fish and salad			Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Batido de fresas Strasberry milkshake		
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 30 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 31 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara	586	754	Crema de verduras Vegetable puree	571	735	Arroz a la cubana Cuban style rice	605	779	Judias verdes con patata Green beans	578	745	Lentejas con verduras Lentil stew	577	743
Estofado de pavo Turkey stew			Escalope de lomo y ensalada Pork schnitzel and salad			Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce			Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes and salad			Pechugas empanadas y ensalada Crispy chicken breasts and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit		

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 MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu



		Miercoles 1 Wednesday		Jueves 2 Thursday		Viernes 3 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		
		FIESTA		Lentejas con verduras Lentil stew Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		Acelgas con patata Chards with potatoes Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Yogur Yogurt			
Lunes 6 Monday		Martes 7 Tuesday		Miércoles 8 Wednesday		Jueves 9 Thursday		Viernes 10 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
560	721	580	747	655	844	577	742	560	721
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Empanadillas de atún Tuna stuffed pastry Fruta Fruit	Sopa de pescado Soup Canelones gratinados Canelloni au gratin Fruta Fruit	Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Yogur Yogurt	Crema de calabacín Zucchini soup Estofado de pavo Turkey stew Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	Garbanzos Garbanzo bean stew Bacalao con tomate y ensalada Cod with tomato sauce and salad Fruta Fruit					
Lunes 13 Monday		Martes 14 Tuesday		Miércoles 15 Wednesday		Jueves 16 Thursday		Viernes 17 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
598	769	645	831	603	777	569	733	646	832
Arroz tres delicias Chinese fried rice Salchichas de pollo y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	Judias blancas con verduras White bean stew Merluza en salsa verde y ensalada Hake with green sauce Fruta Fruit	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	Borraja con patatas Borraja with potatoes Ternera con ensalada Veal and vegetables stew Yogur Yogurt	Macarrones con atún Macaroni with tuna Atún con tomate y pimiento Tuna with tomato and pepper sauce Fruta Fruit					



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lunes 20 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 21 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 22 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 23 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 24 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella de verduras Paella	612	788	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce	586	754	Lentejas Lentil stew	571	735	Brocoli con patata Broccoli	590	760	Garbanzos Garbanzo bean stew	647	833
Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Gallo a la romana Rooste fish			Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Batido de fresas Strasberry milkshake		
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 30 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 31 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara	586	754	Crema de verduras Vegetable puree	571	735	Arroz a la cubana Cuban style rice	605	779	Judias verdes con patata Green beans	578	745	Lentejas con verduras Lentil stew	577	743
Estofado de pavo Turkey stew			Tortilla de patata Spanish omelet			Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce			Croquetas de setas y ensalada Mushrooms croquettes			Pechugas empanadas y ensalada Crispy chicken breasts and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit		

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.