



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal								3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Lunes 3 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 4 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 5 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 6 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 7 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese Huevos con atún y mayonesa y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	652 839	Paella Paella Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Yogur Yogurt	609 784	Crema de verduras Vegetable puree Lomo empanado y ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit	571 735	Garbanzos Garbanzo bean stew Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce Fruta Fruit	562 723	Brocoli con patatas Broccoli Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad Fruta Fruit	574 739	666 857	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	663 853	560 721	587 755	599 771
Lunes 10 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 11 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 12 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 13 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 14 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	666 857	Judias verdes con patatas Green beans Pechugas de pollo con ensalada Breaded chicken and salad Fruta Fruit	560 721	Lentejas Lentil stew Ventresca de merluza al horno con ensalada Hake belly and salad Fruta Fruit	587 755	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Yogur Yogurt	599 771								



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes 17 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 18 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 19 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 20 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 21 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella de carne Paella	612	788	Judías verdes con patata Green beans	555	715	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	590	760	Espaguettis carbonara Spaghetti carbonara	584	752	Entremeses fríos y calientes Appetizers	721	928
Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs			Chuletillas de pavo plancha y ensalada Turkey cutles and salad			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Lomo con champiñones y ensalada Pork loin and mushrooms			Canelones con ensalada Canenelloni au gratin and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Helado Ice cream		
Lunes 24 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 25 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 26 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 27 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 28 Friday		
VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES		

**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 JUNIO

## Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal								3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lunes 3 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 4 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 5 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 6 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 7 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese Huevos con atún y mayonesa y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	652 839	Paella Paella Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Yogur Yogurt	609 784	Crema de verduras Vegetable puree Hamburguesas de pollo Chicken burger and salad Fruta Fruit	571 735	Garbanzos Garbanzo bean stew Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce Fruta Fruit	562 723	Brocoli con patatas Broccoli Croquetas de setas y ensalada Mushrooms croquettes Fruta Fruit	574 739					
Lunes 10 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 11 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 12 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 13 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 14 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	666 857	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	663 853	Judias verdes con patatas Green beans Pechugas de pollo con ensalada Breaded chicken and salad Fruta Fruit	560 721	Lentejas Lentil stew Ventresca de merluza al horno con ensalada Hake belly and salad Fruta Fruit	587 755	Borraja con patatas Borraja with potatoes Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Yogur Yogurt	599 771					



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. June Menu

Lunes 17 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 18 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 19 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 20 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 21 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Paella de carne Paella	612	788	Judías verdes con patata Green beans	555	715	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	590	760	Espaguettis carbonara Spaghetti carbonara	584	752	Entremeses fríos y calientes Appetizers	721	928
Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs			Chuletillas de pavo plancha y ensalada Turkey cutles and salad			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Tortilla francesa Omelette			Canelones con ensalada Canenelloni au gratin and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Helado Ice cream		
Lunes 24 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 25 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 26 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 27 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 28 Friday		
VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES			VACACIONES		

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.