



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

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

Lunes 2 Monday		Martes 3 Tuesday		Miércoles 4 Wednesday		Jueves 5 Thursday		Viernes 6 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
Lunes 9 Monday		Martes 10 Tuesday		Miércoles 11 Wednesday		Jueves 12 Thursday		Viernes 13 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
Kcal 546 703		Kcal 640 824		Kcal 644 829		Kcal 649 836		Kcal 559 720	
Borraja con patatas Borraja with potatoes Lomo empanado con ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit		Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot Fruta Fruit		Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit		Patatas a la riojana Riojan potato stew Chuletillas de pavo a la plancha Turkey cutlets Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread		Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese Salmón al horno Salmon Yogur Yogurt	
Lunes 16 Monday		Martes 17 Tuesday		Miércoles 18 Wednesday		Jueves 19 Thursday		Viernes 20 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
Kcal 614 791		Kcal 590 760		Kcal 603 760		Kcal 590 760		Kcal 577 742	
Lentejas Lentil stew Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad Fruta Fruit		Acelgas con jamón Chards with ham Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille Fruta Fruit		Ensalada de arroz Rice salad Lomo con champiñones Pork loin and mushrooms Batido natural de frutas Fruits milkshake		Brocoli con patata Broccoli with potatoes Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit		Garbanzos Chickpea stew Bacalao a la riojana con ensalada Cod with tomato sauce Fruta Fruit	



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

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

Lunes 23 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 24 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 25 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 26 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 27 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de calabacín Zucchini soup Pavo guisado Pork loin Fruta Fruit	577	742	Espaguetis a la carbonara Spaguetti carbonara Merluza romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	599	771	Judias verdes con patatas Green beans Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes and salad Yogur Yogurt	578	745	Arroz tres delicias Chinese rice Atún con pimientos y ensalada Tuna and pepper and salad Fruta Fruit	627	807	Judias blancas con verduras White bean stew Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	621	799
Lunes 30 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS ALTRAMUCES						3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Coliflor Cauliflower Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad Fruta Fruit	617	794	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 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 SEPTIEMBRE

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

Lunes 2 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 3 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 4 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 5 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 6 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lunes 9 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 10 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 11 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 12 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 13 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Borraja con patatas Borraja with potatoes Empanadillas de atún Tuna stuffed pastry Fruta Fruit		546	703	Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con ensalada de zanahoria Sausages and carrot Fruta Fruit		640	824	Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit		644	829	Patatas con champiñones Potatos with mushrooms Chuletillas de pavo a la plancha Turkey cutlets Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread		649	836	Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese Salmón al horno Salmon Yogur Yogurt		559	720
Lunes 16 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 17 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 18 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 19 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 20 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas Lentil stew Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad Fruta Fruit		614	791	Acelgas con patatas Chards with potato Pechugas con pisto y ensalada Crispy chicken breasts and ratatouille Fruta Fruit		590	760	Ensalada de arroz Rice salad Flamenquines Flamenquines Batido natural de frutas Fruits milkshake		603	760	Brocoli con patata Broccoli with potatoes Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit		590	760	Garbanzos Chickpea stew Bacalao a la riojana con ensalada Cod with tomato sauce Fruta Fruit		577	742



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

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

Lunes 23 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 24 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 25 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 26 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 27 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de calabacín Zucchini soup Pavo guisado Turkey stew Fruta Fruit	577	742	Espaguetis a la carbonara Spaguetti carbonara Merluza romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	599	771	Judias verdes con patatas Green beans Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad Yogur Yogurt	578	745	Arroz tres delicias Chinese rice Atún con pimientos y ensalada Tuna and pepper and salad Fruta Fruit	627	807	Judias blancas con verduras White bean stew Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	621	799
Lunes 30 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS ALTRAMUCES						3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Coliflor Cauliflower Tortilla de patata y ensalada lechuga Spanish omelet and salad Fruta Fruit	617	794												

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 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.