



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de OCTUBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. October Menu

Lunes 21 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 22 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 23 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 24 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 25 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	584	752	Arroz con tomate Rice with tomato	624	804	Acelgas con jamón Chards with ham	595	766	Sopa de cocido Soup	556	716	Garbanzos Chickpea stew	569	733
Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin and ham			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Lomo a la riojana Pork schnitzel and tomato			Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada			Merluza con salsa de pimientos v ensalada Hake with pepper sauce		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 28 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 29 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 30 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 31 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese	652	839	Judías verdes con patatas Green beans	558	719	Risotto de setas Risotto	577	742	Crema de calabacín Zucchini soup	591	761			
Salchichas con pimientos Sausages and peppers			Escalope de ternera y ensalada Veal schnitzel and salad			Salmón a la naranja Salmon			Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad					
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 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 OCTUBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. October Menu

Lunes 21 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 22 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 23 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 24 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 25 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew	584	752	Arroz con tomate Rice with tomato	624	804	Acelgas con jamón Chards with ham	595	766	Sopa de cocido Soup	556	716	Garbanzos Chickpea stew	569	733
Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin and ham			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Empanadillas de atún Tuna stuffed pastry			Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada			Merluza con salsa de pimientos y ensalada Hake with pepper sauce		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 28 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 29 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 30 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 31 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese	652	839	Judías verdes con patatas Green beans	558	719	Risotto de setas Risotto	577	742	Crema de calabacín Zucchini soup	591	761			
Salchichas con pimientos Sausages and peppers			Escalope de ternera y ensalada Veal schnitzel and salad			Salmón a la naranja Salmon			Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad					
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 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.