





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

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

Lunes 18 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 19 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 20 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 21 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 22 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	598	769	Macarrones con tomate Macaroni with tomatoe Lenguado a la romana y ensalada Sole and salad Yogur Yogurt	668	860	Crema de calabacín Zucchini soup Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	596	767	Arroz a la cubana Cuban style rice Atún en salsa Tuna with sauce Fruta Fruit	640	824	Lentejas Lentil stew Chuletillas de pavo con ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	573	738
Lunes 25 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 26 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 27 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 28 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 29 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Brocoli con patatas Broccoli Tortilla de patata con queso y ensalada Spanish omelet and Fruta Fruit	609	784	Paella de verduras Rice with vegetables Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	618	795	Espirales con atún Fussilli with tuna Croquetas de setas Mushrooms croquettes Yogur Yogurt	666	857	Garbanzos Garbanzo bean stew Gallo y ensalada de zanahoria Rooste fish and salad Fruta Fruit	593	764	Judías verdes con patatas Green bean Flamenquines con tomate natural Flamenquines with tomato Fruta Fruit	584	752

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 del mes de NOVIEMBRE

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

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	Viernes 1 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
			 FRUTOS DE CÁSCARA							 APIO				FIESTA	
			 MOSTAZA		 GRANOS DE SÉSAMO		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS		 MOLUSCOS		 ALTRAMUCES				
Lunes 4 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 5 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 6 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 7 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 8 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Macarrones integrales con atún Macaroni with tuna			Acelgas con jamón Sautéed swiss chards with ham		Lentejas con verduraa Lentil and vegetable stew		Patatas a la riojana Riojan potato stew		Arroz con tomate Rice and tomato			Merluza en salsa de gambas Hake with sauce			
Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs			Escalope de lomo con lechuga v maiz Pork schnitzel and salad		Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce		Pechugas con champiñones y ensalada Fried chicken and salad			Fruta Fruit					
Fruta Fruit			Yogur /Pan integral Yogurt/ Whole Wheat bread		Fruta Fruit		Fruta Fruit			Fruta Fruit					
Lunes 11 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 12 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 13 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 14 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 15 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Paella			Garbanzos Garbanzo bean stew		Sopa de cocido Soup		Judias blancas White bean stew			Borraja con patatas Borraja with potatoes					
Lomo empanado con ensalada Pork schnitzel and salad			Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs		Canelones gratinados Canelloni au gratin		Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad					
Fruta Fruit			Fruta Fruit		Fruta Fruit		Fruta Fruit			Yogur Yogurt					



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

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

Lunes 18 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 19 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 20 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 21 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 22 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	598	769	Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Lenguado a la romana y ensalada Sole and salad Yogur Yogurt	668	860	Crema de calabacín Zucchini soup Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	596	767	Arroz a la cubana Cuban style rice Atún en salsa Tuna with sauce Fruta Fruit	640	824	Lentejas Lentil stew Chuletillas de pavo con ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	573	738
Lunes 25 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 26 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 27 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 28 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 29 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Brocoli con patatas Broccoli Tortilla de patata con queso y ensalada Spanish omelet and Fruta Fruit	609	784	Paella de verduras Rice with vegetables Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	618	795	Espirales con atún Fussilli with tuna Lomo a la riojana Pork schnitzel and peppers Yogur Yogurt	666	857	Garbanzos Garbanzo bean stew Gallo y ensalada de zanahoria Rooste fish and salad Fruta Fruit	593	764	Judías verdes con patatas Green bean Flamenquines con tomate natural Flamenquines with tomato Fruta Fruit	584	752

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.