



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

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

Lunes Monday									3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Jueves Thursday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Viernes Friday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal								
Kcal									al				Kcal				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			
Kcal		568		732		Kcal		569		733		Kcal		619		797		Kcal		644		830		Kcal		628		808			
Borrajá con patatas Borrajá				Lentejas Lentil stew				Risotto				Risotto				Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo				Judías blancas White bean stew				Salchichas al horno y ensalada Sausages and salad				E-X			
Flamenquines con tomate Flamenquines with tomato				Bacalao con tomate y ensalada Cod with tomato sauce and salad				Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad						Estofado de pavo Turkey stew						Fruta Fruit				Fruta Fruit							
Fruta Fruit				Fruta Fruit				Yogur Yogurt				Yogur Yogurt						Fruta Fruit				Fruta Fruit									
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			
Kcal		587		755		Kcal		597		768		Kcal		668		860		Kcal		644		830		Kcal		580		747			
Brocoli con patatas Broccoli with potatoes				Espaguettis a la boloñesa Spaghetti bolognese				Patatas a la riojana Riojan potato stew				Pechugas ensalada Chicken breasts and salad						Arroz a la cubana Cuban style rice						Garbanzos Garbanzo bean stew				Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			
Lomo con champiñones y ensalada Pork schnitzel and mushrooms				Salmón a la naranja Salmon with orange sauce				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit		Yogur Yogurt						Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread							
Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit							



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. February's 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
Macarrones con atún Macaroni with tuna	689	887	Arroz con tomate Rice with tomato	612	788	Crema de calabacín Zucchini soup	641	825	Judías blancas White bean stew	600	773	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	609	784
Tortilla de patata y tomate natural Spanish omelet and salad			Lomo en salsa de champiñones Pork schnitzel and mushrooms			Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce			Merluza en salsa de pimientos Hake with pepper sauce			Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken and mushrooms		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
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	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas con chorizo Lentil stew	600	773	Judías verdes con jamón Green beans	565	727	Sopa de cocido Soup	579	746	Acelga con patatas Chards with potatoes	602	775	Paella de carne Paella	627	807
Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin			Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Canelones gratinados y ensalada Canelloni au gratin and salad			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Salchichas con pimientos Sausages and peppers		
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 FEBRERO

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

Lunes Monday									3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Jueves Thursday		3 a 8 años Kcal		9 a 12 años Kcal		Viernes Friday		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	
Borraja con patatas Borraja Flamenquines con tomate Flamenquines with tomato Fruta Fruit		568 732		Lentejas Lentil stew Bacalao con tomate y ensalada Cod with tomato sauce and salad Fruta Fruit		569 733		Risotto Risotto Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs and salad Yogur Yogurt		619 797		Macarrones Macaroni Estofado de pavo Turkey stew Fruta Fruit		644 830		Judias blancas White bean stew Salchichas al horno y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit		628 808											
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	
Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Croquetas de bacalao Cod croquettes Fruta Fruit		587 755		Espaguettis a la boloñesa Spaghetti bolognese Salmón a la naranja Salmon with orange sauce Fruta Fruit		597 768		Patatas con champiñones Potatoes with mushrooms Pechugas ensalada Chicken breasts and salad Fruta Fruit		668 860		Arroz a la cubana Cuban style rice Atún con pimientos y tomate Tuna with tomato and pepper sauce Yogur Yogurt		644 830		Garbanzos Garbanzo bean stew Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread		580 747											



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. February's 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
Macarrones con atún Macaroni with tuna	689	887	Arroz con tomate Rice with tomato	612	788	Crema de calabacín Zucchini soup	641	825	Judías blancas White bean stew	600	773	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes	609	784
Tortilla de patata y tomate natural Spanish omelet and salad			Empanadillas de atún Tuna stufed			Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce			Merluza en salsa de pimientos Hake with pepper sauce			Pollo asado con champiñones y ensalada Roast chicken and mushrooms		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
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	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas Lentil stew	600	773	Judías verdes con patatas Green beans	565	727	Sopa de cocido Soup	579	746	Acelga con patatas Chards with potatoes	602	775	Paella de verduras Paella	627	807
Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin			Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Canelones gratinados y ensalada Canelloni au gratin and salad			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Salchichas con pimientos Sausages and peppers		
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.