



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

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

| Lunes 3<br>Monday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Martes 4<br>Tuesday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Miércoles 5<br>Wednesday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Jueves 6<br>Thursday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Viernes 7<br>Friday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |
|---|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|---|--------------------|---------------------|---|--------------------|---------------------|---|--------------------|---------------------|
| Brócoli con patatas<br>Broccoli with potatoes<br>Chuletillas de pavo con ensalada<br>Turkey cutlets<br>Fruta<br>Fruit                 | 555                | 715                 | Espirales con longaniza<br>Fussilli with longaniza<br>Pollo asado y ensalada<br>Roast chicken and salad<br>Yogur<br>Yogurt                 | 665                | 856                 | FIESTA  |                    |                     | Borrajá con patatas<br>Borrajá with potatoes<br>Tortilla de patata y ensalada<br>Spanish omelet and salad<br>Fruta /Pan integral<br>Fruit / Whole Wheat bread | 603                | 777                 | Patatas a la marinera<br>Marinera potato stew<br>Atún con pimientos<br>Tuna wiht pepper<br>Fruta<br>Fruit                   | 603                | 777                 |
| Lunes 10<br>Monday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Martes 11<br>Tuesday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Miércoles 12<br>Wednesday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Jueves 13<br>Thursday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Viernes 14<br>Friday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |
| Lentejas con verduras<br>Lentil stew<br>Croquetas de jamón y ensalada<br>Ham corquettes and salad<br>Fruta<br>Fruit                   | 591                | 764                 | Espaguettis a la carbonara<br>Spaghetti carbonara<br>Bacalao con pimientos y tomate<br>Cod with tomato and pepper sauce<br>Yogur<br>Yogurt | 567                | 730                 | Arroz a la cubana<br>Cuban style rice<br>Salchichas de pollo y ensalada<br>Sausages and salad<br>Fruta<br>Fruit | 625                | 805                 | Judías blancas con verduras<br>White bean stew<br>Merluza a la romana y ensalada<br>Fried hake and salad<br>Fruta<br>Fruit                                    | 644                | 829                 | Acelgas con patatas<br>Chards with poatoes<br>Pavo guisado con verduras<br>Turkey stew<br>Fruta<br>Fruit                    | 570                | 734                 |
| Lunes 17<br>Monday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Martes 18<br>Tuesday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Miércoles 19<br>Wednesday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Jueves 20<br>Thursday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Viernes 21<br>Friday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |
| Macarrones con chorizo<br>Macaronni with chorizo<br>Albondigas con tomate y ensalada<br>Meatballs with tomato sauce<br>Fruta<br>Fruit | 704                | 907                 | Garbanzos<br>Garbanzo bean stew<br>Lomo con pisto y ensalada<br>Pork schnitzel and vegetables<br>Fruta<br>Fruit                            | 608                | 782                 | Borrajá con patatas<br>Borrajá with potatoes<br>Huevos con atún<br>Tuna stuffed eggs<br>Fruta<br>Fruit          | 501                | 645                 | Paella<br>Paella<br>Merluza en salsa de gambas<br>Hake with sauce<br>Yogur<br>Yogurt  | 591                | 761                 | Coliflor con patatas<br>Cauliflower<br>Pechugas empanadas y ensalada<br>Breaded chicken breasts and salad<br>Fruta<br>Fruit | 580                | 747                 |



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

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

| Lunes 24<br>Monday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Martes 25<br>Tuesday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Miércoles 26<br>Wednesday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Jueves 27<br>Thursday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Viernes 28<br>Friday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |
|---|--------------------|---------------------|---|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|
| Judías verdes<br>Green beans<br>Tortilla de patata y ensalada<br>Spanish omelet and salad<br>Fruta<br>Fruit | 597                | 768                 | Sopa de cocido<br>Soup<br>Canelones gratinados con ensalada<br>Canelloni au gratin and salad<br>Yogur<br>Yogurt | 579                | 746                 | Judías blancas<br>White bean stew<br>Salmón a la naranja<br>Salmon eith orange sauce<br>Fruta<br>Fruit | 593                | 764                 | Crema de calabacín<br>Zucchini soup<br>Flamenquines con tomate natural<br>Flamenquines with tomato<br>Fruta<br>Fruit | 593                | 764                 | Arroz tres delicias<br>Chinese fried rice<br>Solomillo con champiñones y ensalada<br>Roast pork loin and mushrooms and salad<br>Fruta<br>Fruit | 599                | 771                 |
| Lunes 31<br>Monday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |   |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |
| Lentejas<br>Lentil stew<br>Lomo con tomate y pimientos<br>Pork schnitzel and vegetables<br>Fruta<br>Fruit   | 594                | 765                 |   |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |

**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 MARZO

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



| Lunes 3<br>Monday   |             | Martes 4<br>Tuesday  |             | Miércoles 5<br>Wednesday  |             | Jueves 6<br>Thursday  |              | Viernes 7<br>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        |
| 555   | 715         | 665  | 856         | FIESTA  |             | 603   | 777          | 603   | 777         |
| Brócoli con patatas<br>Broccoli with potatoes<br>Chuletillas de pavo con ensalada<br>Turkey cutlets<br>Fruta<br>Fruit               |             | Espirales con tomate<br>Fussilli with tomato sauce<br>Pollo asado y ensalada<br>Roast chicken and salad<br>Yogur<br>Yogurt                 |             |   |             | Borrajá con patatas<br>Borrajá with potatoes<br>Tortilla de patata y ensalada<br>Spanish omelet and salad<br>Fruta /Pan integral<br>Fruit / Whole Wheat bread |              | Patatas a la marinera<br>Marinera potato stew<br>Atún con pimientos<br>Tuna wiht pepper<br>Fruta<br>Fruit                   |             |
| 591   | 764         | 567  | 730         | 625   | 805         | 644   | 829          | 570   | 734         |
| Lentejas con verduras<br>Lentil stew<br>Croquetas de bacalao y ensalada<br>Cod corquettes and salad<br>Fruta<br>Fruit               | <br>        | Espaguettis a la carbonara<br>Spaghetti carbonara<br>Bacalao con pimientos y tomate<br>Cod with tomato and pepper sauce<br>Yogur<br>Yogurt | <br>        | Arroz a la cubana<br>Cuban style rice<br>Salchichas de pollo y ensalada<br>Sausages and salad<br>Fruta<br>Fruit |             | Judías blancas con verduras<br>White bean stew<br>Merluza a la romana y ensalada<br>Fried hake and salad<br>Fruta<br>Fruit                                    | <br><br>     | Acelgas con patatas<br>Chards with poatoes<br>Pavo guisado con verduras<br>Turkey stew<br>Fruta<br>Fruit                    |             |
| 704   | 907         | 608  | 782         | 501   | 645         | 591   | 761          | 580   | 747         |
| Macarrones con tomate<br>Macaronni with tomato<br>Albondigas con tomate y ensalada<br>Meatballs with tomato sauce<br>Fruta<br>Fruit |             | Garbanzos<br>Garbanzo bean stew<br>Empanadillas de atún<br>Tuna stufed<br>Fruta<br>Fruit   | <br><br>    | Borrajá con patatas<br>Borrajá with potatoes<br>Huevos con atún<br>Tuna stuffed eggs<br>Fruta<br>Fruit          | <br>        | Paella<br>Paella<br>Merluza en salsa de gambas<br>Hake with sauce<br>Yogur<br>Yogurt  | <br><br><br> | Coliflor con patatas<br>Cauliflower<br>Pechugas empanadas y ensalada<br>Breaded chicken breasts and salad<br>Fruta<br>Fruit | <br>        |



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

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

| Lunes 24<br>Monday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Martes 25<br>Tuesday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Miércoles 26<br>Wednesday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Jueves 27<br>Thursday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal | Viernes 28<br>Friday   | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |
|---|--------------------|---------------------|---|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|--|--------------------|---------------------|
| Judías verdes<br>Green beans<br>Tortilla de patata y ensalada<br>Spanish omelet and salad<br>Fruta<br>Fruit | 597                | 768                 | Sopa de cocido<br>Soup<br>Canelones gratinados con ensalada<br>Canelloni au gratin and salad<br>Yogur<br>Yogurt | 579                | 746                 | Judías blancas<br>White bean stew<br>Salmón a la naranja<br>Salmon eith orange sauce<br>Fruta<br>Fruit | 593                | 764                 | Crema de calabacín<br>Zucchini soup<br>Flamenquines con tomate natural<br>Flamenquines with tomato<br>Fruta<br>Fruit | 593                | 764                 | Arroz tres delicias<br>Chinese fried rice<br>Pechugas de pollo<br>Chicken breast<br>Fruta<br>Fruit | 599                | 771                 |
| Lunes 31<br>Monday  | 3 a 8 años<br>Kcal | 9 a 12 años<br>Kcal |   |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |
| Lentejas<br>Lentil stew<br>Tortilla francesa con pimientos<br>Omelette with peppers<br>Fruta<br>Fruit       | 594                | 765                 |   |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |  |                    |                     |

**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.