



# Comedor Colegio Público César Augusto. Menú del mes de ABRIL

## Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 1 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miercoles 2 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 3 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 4 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
			Paella de carne Paella Huevos con atún Tuna stuffed eggs Yogur Yogurt	604	778	Judias verdes con patata Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	588	756	Espaguettis carbonara Spaghetti carbonara Chuletillas de ternasco y ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	551	709	Patatas a la riojana Riojan style potato stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	681	877
Lunes 7 Monday	616	793	Martes 8 Tuesday	599	771	Miércoles 9 Wednesday	527	678	Jueves 10 Thursday	655	844	Viernes 11 Friday	549	707
Risotto de setas Risotto Huevos gratinados Tuna stuffed eggs Fruta Fruit			Garbanzos Garbanzo bean stew Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad Fruta Fruit			Borraja con patatas Borraja with potatoes Pechugas con pimientos Crispy chicken and peppers Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread			Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Yogur Yogurt			Acelga con patatas Chards with ham Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad Fruta Fruit		
Lunes 14 Monday			Martes 15 Tuesday			Miércoles 16 Wednesday			Jueves 17 Thursday			Viernes 18 Friday		
SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA			SEMANA SANTA		



# Comedor Colegio Público César Augusto. Menú del mes de ABRIL

## Canteen of Elementary State School César Augusto. April 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
SEMANA SANTA			Lentejas	594	765	FIESTA			Arroz tres delicias	570	734	Brocoli con patatas	590	760
			Lentil stew						Chinese fried rice			Brocoli with potatoes		
Paella de verduras Paella Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit			Solomillo con pisto			Judias verdes Green beans Lomo en salsa de champiñones y ensalada Pork schnitzel and mushrooms			Merluza en salsa de pimientos			Meatballas with tomato sauce		
			Roast pork loin and vegetables						Fruta Fruit			Fruta Fruit		
Lunes 28 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 2+9 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 30 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal						
585 753			601 774 785	558 719										

**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. Menú sin cerdo de ABRIL

## Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 1 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miercoles 2 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 3 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 4 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
			Paella de carne Paella Huevos con atún Tuna stuffed eggs Yogur Yogurt		604 778	Judias verdes con patata Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	 	588 756	Espaguetis carbonara Spaghetti carbonara Chuletillas de ternasco y ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	 	551 709	Patatas con champiñones Potatos with mushrooms Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	  	681 877
			Garbanzos Garbanzo bean stew Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad Fruta Fruit		599 771	Borraja con patatas Borraja with potatoes Pechugas con pimientos Crispy chicken and peppers Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	 	527 678	Macarrones con tomate Macaroni with tomato sauce Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Yogur Yogurt	   	655 844	Acelga con patatas Chards with ham Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad Fruta Fruit	 	549 707
Lunes 14 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 15 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 16 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 17 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 18 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
SEMANA SANTA														



# Comedor Colegio Público César Augusto. Menú sin cerdo de ABRIL

## Canteen of Elementary State School César Augusto. April 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
SEMANA SANTA			Lentejas Lentil stew	594	765	FIESTA			Arroz tres delicias Chinese fried rice	570	734	Brocoli con patatas Broccoli with potatoes	590	760
			Empanadillas de atún Tuna stuffed pastry						Merluza en salsa de pimientos Hake with sauce peppers			Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce		
Lunes 28 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 2+9 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 30 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal						
Paella de verduras Paella Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	585	753	Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Salmón a la naranja Salmon with orange sauce Yogur Yogurt	601	774 785	Judías verdes Green beans Pechugas con champiñones Crispy chicken breats and mushrooms Fruta Fruit	558	719						

**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.