



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lun								3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 1	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 2	3 a 8 años	9 a 12 años
Mon								Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁEOS	HUEVOS	PESCADO	CAJAHUETES	SOJA	LÁCTEOS			Kcal			Kcal		
	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS										
Lunes 5	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 6	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 7	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 8	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 9	3 a 8 años	9 a 12 años	
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal	
	Kcal	609	784	Kcal	588	756	Kcal	580	747	Kcal	591	761	Kcal	562	723
Arroz con tomate			Coliflor con patatas			Sopa de pescado						Crema de calabacín			
Rice with tomato			Cauliflower with potatoes			Soup						Zucchini soup			
Escalope de lomo y ensalada			Huevos con atún y mayonesa			Canelones gratinados						Estofado de pavo y ensalada			
Pork schnitzel and salad			Tuna stuffed eggs			Canelloni au gratin						Turkey stew and salad			
Fruta			Yogur			Fruta						Fruta /Pan integral			
Fruit			Yogurt			Fruit						Fruit / Whole Wheat bread			
Lunes 12	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 13	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 14	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 15	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 16	3 a 8 años	9 a 12 años	
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal	
	Kcal	598	769	Kcal	644	829	Kcal	658	847	Kcal	571	735	Kcal	646	832
Arroz tres delicias						Judias blancas con verduras						Borraja con patatas			
Chinese fried rice						White bean stew						Borraja with potatoes			
Salchichas de pollo y ensalada						Merluza a la romana y ensalada						Pechugas empandas con ensalada			
Sausages and salad						Fried hake and salad						Breaded chicken breasts and salad			
Fruta						Fruta						Yogur			
Fruit						Fruit						Yogurt			



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lunes 19 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 20 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 21 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 22 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 23 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Lentejas Lentil stew	Kcal	614	791			Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce	Kcal	676	870	Paella de carne Paella	Kcal	603	777		
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad						Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Gallo a la romana y ensalada Rooste fish and salad						
Fruta Fruit						Fruta			Fruta						
Lunes 26 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 27 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 28 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 29 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 30 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara	Kcal	565	728			Acelga con patatas Chards with potatoes	Kcal	602	775	Arroz a la cubana Cuban style rice	Kcal	605	779		
Escalope de lomo y ensalada Pork schnitzel and salad						Salchichas con pimientos Sausages and peppers			Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce						
Fruta Fruit						Fruta			Fruta						

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 tambien incluir pescado azul (minimo una vez a la semana). En el caso de que haya comido pescado o huevo, podemos dar una carne blanca (maximo 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 MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lur								3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 1	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 2	3 a 8 años	9 a 12 años
Mon								Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁEOS	HUEVOS	PESCADO	CAJAHUETES	SOJA	LÁCTEOS				Kcal			Kcal	
								MOLUSCOS	ALTRAMUCES						
	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS										
Lunes 5	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 6	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 7	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 8	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 9	3 a 8 años	9 a 12 años	
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal	
	Kcal	609	784	Kcal	588	756	Kcal	580	747	Kcal	591	761	Kcal	562	723
Arroz con tomate			Coliflor con patatas			Sopa de pescado						Crema de calabacín			
Rice with tomato			Cauliflower with potatoes			Soup						Zucchini soup			
Pechugas de pollo con pisto			Huevos con atún y mayonesa			Canelones gratinados						Estofado de pavo y ensalada			
Crispy chicken and vegetables			Tuna stuffed eggs			Canelloni au gratin						Turkey stew and salad			
Fruta			Yogur			Fruta						Fruta /Pan integral			
Fruit			Yogurt			Fruit						Fruit / Whole Wheat bread			
Lunes 12	3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 13	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 14	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 15	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 16	3 a 8 años	9 a 12 años	
Monday	Kcal	Kcal	Tuesday	Kcal	Kcal	Wednesday	Kcal	Kcal	Thursday	Kcal	Kcal	Friday	Kcal	Kcal	
	Kcal	598	769	Kcal	644	829	Kcal	658	847	Kcal	571	735	Kcal	646	832
Arroz tres delicias			Judias blancas con verduras			Patatas con champiñones			Borraja con patatas			Macarrones a la boloñesa			
Chinese fried rice			White bean stew			Potatoes with mushrooms			Borraja with potatoes			Macaroni Bolognese			
Salchichas de pollo y ensalada			Merluza a la romana y ensalada			Huevos con atún			Pechugas empandas con ensalada			Atún con tomate y pimiento			
Sausages and salad			Fried hake and salad			Tuna stuffed eggs			Breaded chicken breasts and salad			Tuna with tomato and pepper sauce			
Fruta			Fruta			Fruta			Yogur			Fruta			
Fruit			Fruit			Fruit			Yogurt			Fruit			



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de MAYO

Canteen of Elementary State School César Augusto. May Menu

Lunes 19 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 20 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 21 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 22 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 23 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Lentejas Lentil stew	Kcal	614	791	Kcal	676	870	Kcal	603	777	Kcal	555	715	Kcal	647	833
Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce			Paella de carne Paella			Gallo a la romana y ensalada Rooste fish and salad			Brocoli con patata Broccoli			Garbanzos Garbanzo bean stew			
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad			Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce			Rooste fish and salad			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad			Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada			
Fruta Fruit			Fruta			Fruta			Fruta			Batido de fresas Strasberry milkshake			
Lunes 26 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 27 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 28 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 29 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 30 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara	Kcal	565	728	Kcal	602	775	Kcal	605	779	Kcal	578	745	Kcal	597	768
Merluza a la romana Fried hake and salad			Acelga con patatas Chards with potatoes			Arroz a la cubana Cuban style rice			Judias verdes con patata Green beans			Lentejas con verduras Lentil stew			
Fruta Fruit			Salchichas con pimientos Sausages and peppers			Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce			Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad			Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad			
			Fruta			Fruta			Yogur			Fruta			
			Fruit			Fruit			Yogurt			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 tambien incluir pescado azul (minimo una vez a la semana). En el caso de que haya comido pescado o huevo, podemos dar una carne blanca (maximo 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.