

















































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

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

Lun Mon									3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 1 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 2 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal				
		CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS			Kcal			Kcal						
											FIESTA			FIESTA						
Lunes 5 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 6 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 7 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 8 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 9 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
		Kcal	609	784			Kcal	588	756			Kcal	591	761			Kcal	562	723	
Arroz con tomate				Coliflor con patatas				Sopa de pescado						Crema de calabacín				Garbanzos		
Rice with tomato				Cauliflower with potatoes				Soup						Zucchini soup				Garbanzo bean stew		
Escalope de lomo y ensalada				Huevos con atún y mayonesa				Canelones gratinados					Estofado de pavo y ensalada			Salmón a la naranja y ensalada				
Pork schnitzel and salad				Tuna stuffed eggs				Canelloni au gratin				Turkey stew and salad				Salmon with orange sauce and salad				
Fruta				Yogur			Fruta						Fruta / Pan integral				Fruta			
Fruit				Yogurt			Fruit						Fruit / Whole Wheat bread				Fruit			
Lunes 12 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 13 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 14 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 15 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 16 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
		Kcal	598	769			Kcal	644	829			Kcal	571	735			Kcal	646	832	
Arroz tres delicias					Judias blancas con verduras		Patatas a la riojana						Borrajá con patatas				Macarrones a la boloñesa			
Chinese fried rice					White bean stew		"Riojan" style potato stew						Borrajá 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 del mes de MAYO

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

<b>Lunes 19</b> <b>Monday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Martes 20</b> <b>Tuesday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Miércoles 21</b> <b>Wednesday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Jueves 22</b> <b>Thursday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Viernes 23</b> <b>Friday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas Lentil stew Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	614	791	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	676	870	Paella de carne Paella Gallo a la romana y ensalada Rooste fish and salad Fruta Fruit	603	777	Brocoli con patata Broccoli Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	555	715	Garbanzos Garbanzo bean stew Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada Batido de fresas Strasberry milkshake	647	833
<b>Lunes 26</b> <b>Monday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Martes 27</b> <b>Tuesday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Miércoles 28</b> <b>Wednesday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Jueves 29</b> <b>Thursday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	<b>Viernes 30</b> <b>Friday</b>	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Escalope de lomo y ensalada Pork schnitzel and salad Fruta Fruit	565	728	Acelga con patatas Chards with potatoes Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	602	775	Arroz a la cubana Cuban style rice Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce Fruta Fruit	605	779	Judias verdes con patata Green beans Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes and salad Yogur Yogurt	578	745	Lentejas con verduras Lentil stew Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad Fruta Fruit	597	768

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

Lun Mon									3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 1 Thursday	3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 2 Friday	3 a 8 años	9 a 12 años			
		CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal			
											FIESTA		FIESTA						
Lunes 5 Monday		3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 6 Tuesday		3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 7 Wednesday		3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 8 Thursday		3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 9 Friday		3 a 8 años	9 a 12 años
		Kcal	Kcal			Kcal	Kcal			Kcal	Kcal			Kcal	Kcal			Kcal	Kcal
Arroz con tomate Rice with tomato		Kcal 609	784	Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes		Kcal 588	756	Sopa de pescado Soup		Kcal 580	747	Crema de calabacín Zucchini soup		Kcal 591	761	Garbanzos Garbanzo bean stew		Kcal 562	723
Pechugas de pollo con pisto Crispy chicken and vegetables				Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs		 		Canelones gratinados Canelloni au gratin		  		Estofado de pavo y ensalada Turkey stew and salad				Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce and salad			
Fruta Fruit				Yogur Yogurt				Fruta Fruit				Fruta / Pan integral Fruit / Whole Wheat bread				Fruta Fruit			
Lunes 12 Monday		3 a 8 años	9 a 12 años	Martes 13 Tuesday		3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles 14 Wednesday		3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 15 Thursday		3 a 8 años	9 a 12 años	Viernes 16 Friday		3 a 8 años	9 a 12 años
		Kcal	Kcal			Kcal	Kcal			Kcal	Kcal			Kcal	Kcal			Kcal	Kcal
Arroz tres delicias Chinese fried rice		Kcal 598	769	Judias blancas con verduras White bean stew		Kcal 644	829	Patatas con champiñones Potatos with mushrooms		Kcal 658	847	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes		Kcal 571	735	Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese		Kcal 646	832
Salchichas de pollo y ensalada Sausages and salad		  		Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad				Huevos con atún Tuna stuffed eggs		 		Pechugas empandas con ensalada Breaded chicken breasts and salad		 		Atún con tomate y pimiento Tuna with tomato and pepper sauce			
Fruta Fruit				Fruta Fruit				Fruta Fruit				Yogur Yogurt				Fruta 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 Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	614	791	Macarrones integrales con atún Whole wheat macaroni with tuna sauce Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	676	870	Paella de carne Paella Gallo a la romana y ensalada Rooste fish and salad Fruta Fruit	603	777	Brocoli con patata Broccoli Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	555	715	Garbanzos Garbanzo bean stew Flamenquines y ensalada Flamenquines y ensalada Batido de fresas Strasberry milkshake	647	833
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 Merluza a la romana Fried hake and salad Fruta Fruit	565	728	Acelga con patatas Chards with potatoes Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	602	775	Arroz a la cubana Cuban style rice Bacalao con pimientos y tomate Cod with tomato and pepper sauce Fruta Fruit	605	779	Judias verdes con patata Green beans Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad Yogur Yogurt	578	745	Lentejas con verduras Lentil stew Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad Fruta Fruit	597	768

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.