



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de NOVIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. November's Menu

Lunes Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	M We																
		Kcal				Kcal		 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES																
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				Kcal	681	877			Kcal	590	760			Kcal	647	833			Kcal	566	729	
FIESTA				Macarrones con atún Macaroni with tuna Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit		  		Lentejas con verduraa Lentil and vegetable stew Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit		  		Patatas a la riojana Riojan potato stew Pechugas con champiñones y ensalada Fried chicken and salad Fruta Fruit				Acelgas con patatas Chards with potatoes Salmón a la naranja y ensalada Salmon and salad Yogur Yogurt		 						
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	633	816			Kcal	573	738			Kcal	579	746			Kcal	626	806			Kcal	586	754
Arroz con tomate Rice and tomato Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		 		Garbanzos Garbanzo bean stew Lomo en salsa de champiñones Pork loin and mushrooms sauce Yogur Yogurt		 		Sopa de cocido Soup Canelones gratinados y ensalada Canelloni au gratin and salad Fruta Fruit		   		Judias blancas White bean stew Merluza en salsa de gambas Hake with sauce Fruta Fruit		  		Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad Fruta Fruit								



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de NOVIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. November's Menu

Lunes 17 Monday Kcal 598 769	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 598 769	Martes 18 Tuesday Kcal 644 829	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 644 829	Miércoles 19 Wednesday Kcal 587 755	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 587 755	Jueves 20 Thursday Kcal 640 824	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 640 824	Viernes 21 Friday Kcal 614 791	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 614 791
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit		Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Lomo empanado con ensalada Pork schnitzel and salad Yogur Yogurt	   	Crema de calabacín Zucchini soup Chuletilas de pavo con ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	  	Arroz a la cubana Cuban style rice Atún en salsa Tuna with sauce Fruta Fruit	  	Lentejas Lentil stew Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	 
Lunes 24 Monday Kcal 562 723	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 562 723	Martes 25 Tuesday Kcal 600 773	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 600 773	Miércoles 26 Wednesday Kcal 657 846	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 657 846	Jueves 27 Thursday Kcal 615 792	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 615 792	Viernes 28 Friday Kcal 566 729	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 566 729
Brocoli con patatas Broccoli Flamenquines con tomate natural Flamenquines with tomato Fruta Fruit	 	Paella Paella Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs Yogur Yogurt	  	Espirales con atún Fussilli with tuna Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	    	Garbanzos Garbanzo bean stew Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	     	Judías verdes con patatas Green bean Estofado de ternera Veal stew 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.