





































Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de NOVIEMBRE

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

Lunes Monday		Martes Tuesday		Miércoles Wednesday		Jueves Thursday		Viernes 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
				 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		Martes 4 Tuesday		Miércoles 5 Wednesday		Jueves 6 Thursday		Viernes 7 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
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 con champiñones Potatos with mushrooms 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		Martes 11 Tuesday		Miércoles 12 Wednesday		Jueves 13 Thursday		Viernes 14 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
Arroz con tomate Rice and tomato Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		Garbanzos Garbanzo bean stew Atún con tomate Tuna with 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 sin cerdo de NOVIEMBRE

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

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

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.