



# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo 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	1 2 3 8 9 a 12 CONTIENE GLUTEN	1 2 3 8 9 a 12 CRUSTÁCEOS	1 2 3 8 9 a 12 HUEVOS	1 2 3 8 9 a 12 PESCADO	1 2 3 8 9 a 12 CACAHUETES	1 2 3 8 9 a 12 SOJA	1 2 3 8 9 a 12 LÁCTEOS		
	Kcal			Kcal											
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			Lentejas con verduraa Lentil and vegetable stew			Patatas con champiñones Potatos with mushrooms			Acelgas con patatas Chards with potatoes			
			Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Pechugas con champiñones y ensalada Fried chicken and salad			Salmón a la naranja y ensalada Salmon and salad			
			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			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	586	754
Arroz con tomate Rice and tomato			Garbanzos Garbanzo bean stew			Sopa de cocido Soup			Judias blancas White bean stew			Borraja con patatas Borraja with potatoes			
Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs			Atún con tomate Tuna with sauce			Canelones gratinados y ensalada Canelloni au gratin and salad			Merluza en salsa de gambas Hake with sauce			Pollo asado con ensalada Roast chicken and salad			
Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit			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	Kcal	598	Macarrones con tomate Macaroni with tomato sauce	Kcal	644	Crema de calabacín Zucchini soup	Kcal	587	Arroz a la cubana Cuban style rice	Kcal	640	Lentejas Lentil stew	Kcal	614
Salchichas con pimientos Sausages and peppers	(EX)		Croquetas de bacalao con ensalada Cod croquettes and salad	Kcal	829	Chuletillas de pavo con ensalada Turkey cutlets and salad	Kcal	755	Atún en salsa Tuna with sauce	Kcal	824	Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad	Kcal	791
Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit		
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	Kcal	562	Paella	Kcal	600	Espirales con atún Fussilli with tuna	Kcal	657	Garbanzos Garbanzo bean stew	Kcal	615	Judias verdes con patatas Green bean	Kcal	566
Flamenquines con tomate natural Flamenquines with tomato	(EX)		Paella			Merluza a la romana con ensalada Fried hake and salad			Albóndigas con tomate Meatballas with tomato sauce			Estofado de ternera Veal stew		
Fruta Fruit			Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs			Fruta			Fruta			Fruta		
Yogur Yogurt			Yogur Yogurt			Fruit			Fruit			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.