



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de FEBRERO

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

Lunes Monday		       CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS							3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Kcal									Kcal		Kcal		Kcal						
		       FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS ALTRAMUCES																	
Lunes 2 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 3 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 4 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 5 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 6 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Kcal		583	751	Kcal		598	769	Kcal		614	791	Kcal		649	836	Kcal		629	810
Borrajá con patatas Borrajá				Garbanzos Garbanzo bean stew				Risotto 				Macarrones integrales con chorizo 				Judías blancas White bean stew			
Flamenquines con tomate 				Merluza a la romana y ensalada 				Risotto				Macaroni with chorizo				Lomo con champiñones y ensalada			
Flamenquines with tomato 				Fried hake and salad 				Huevos con atún y ensalada 				Estofado de pavo 				Pork schnitzel and mushrooms 			
Fruta				Fruta				Tuna stuffed eggs and salad				Turkey stew				Fruta			
Fruit				Fruit				Fruta / Pan integral				Yogur 				Fruta / Pan integral			
								Fruit / Whole Wheat bread				Yogurt				Fruit / Whole Wheat bread			
Lunes 9 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 10 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 11 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 12 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 13 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Kcal		557	717	Kcal		616	793	Kcal		654	842	Kcal		640	824	Kcal		573	738
Brocoli con patatas Broccoli with potatoes				Espaguetis a la boloñesa 				Patatas a la riojana				Arroz con huevo frito 				Lentejas 			
Salchichas al horno y ensalada 				Spaghetti bolognese				Riojan potato stew				Cuban style rice				Chuletillas de pavo y ensalada 			
Sausages and salad				Salmón a la naranja y ensalada 				Pechugas de pollo empanadas 				Atún con pimientos y tomate 				Turkey cutlets and salad			
Fruta				Salmon with orange sauce				Frieds Chicken breatsnand salad				Tuna with tomato and pepper sauce				Fruta / Pan integral			
Fruit				Yogur 				Fruta				Fruta				Fruit / Whole Wheat bread			
				Yogurt				Fruit				Fruit							



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de FEBRERO

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

Lunes 16			Martes 17			Miércoles 18			Jueves 19			Viernes 20		
Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday		
Kcal 689 887			Kcal 588 758			Kcal 636 819			Kcal 600 773			Kcal 609 784		
Macarrones integrales con atún			Arroz tres delicias			Crema de calabacín			Judias blancas			Borrajá con patatas		
Macaroni with tuna			Rice with tomato			Zucchini soup			White bean stew			Borrajá with potatoes		
Tortilla de patata y tomate natural			Lomo en salsa de champiñones			Albóndigas con tomate y ensalada			Merluza en salsa de pimientos			Pollo asado con champiñones y ensalada		
Spanish omelet and salad			Pork schnitzel and mushroom			Meatballs with tomato sauce			Hake with pepper sauce			Roast chicken and mushrooms		
Fruta			Yogur			Fruta			Fruta			Fruta /Pan integral		
Fruit			Yogurt			Fruit			Fruit			Fruit / Whole Wheat bread		
Lunes 23			Martes 24			Miércoles 25			Jueves 26			Viernes 27		
Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday		
Kcal 600 773			Kcal 562 723			Kcal 574 746			Kcal 621 800			Kcal 587 755		
Lentejas con chorizo			Judias verdes con jamón			Sopa de cocido			Acelga con patatas			Paella de carne		
Lentil stew			Green beans			Soup			Chards with potatoes			Paella		
Huevos gratinados con jamón			Chuletillas de pavo y ensalada			Canelones gratinados y ensalada			Salchichas con pimientos y ensalada			Bacalao con tomate		
Eggs au gratin			Turkey cutlets and salad			Canelloni au gratin and salad			Sausages and peppers			Cod with tomato sauce		
Fruta			Fruta /Pan integral			Fruta			Yogur			Fruta		
Fruit			Fruit / Whole Wheat bread			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.