



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de FEBRERO

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

Lunes Monday		 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES					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		al					Kcal		Kcal							
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 tomate 		Judías blancas White bean stew								
Flamenquines con tomate  		Merluza a la romana y ensalada 		Risotto		Macaroni with tomato 		Empanadillas de atún  								
Flamenquines with tomato 		Fried hake and salad  		Huevos con atún y ensalada  		Estofado de pavo 		Tuna stufed  								
Fruta		Fruta		Fruta /Pan integral		Turkey stew		Fruta								
Fruit		Fruit		Fruit / Whole Wheat bread		Yogur 		Fruit								
						Yogurt										
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		Espaguettis 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		Lentil stew								
Sausages and salad		Salmón a la naranja y ensalada 		Pechugas de pollo empanadas  		Atún con pimientos y tomate 		Chuletillas de pavo y ensalada 								
Fruta		Salmon with orange sauce		Frieds Chicken breatsnand salad		Tuna with tomato and pepper sauce		Turkey cutlets and salad								
Fruit		Yogur 		Fruta		Fruta		Fruta /Pan integral								
Fruit		Yogurt		Fruit		Fruit		Fruit / Whole Wheat bread								

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.