



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú sin cerdo de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

							Miercoles 1 Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 2 Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 3 Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
FIESTA							Kcal		FIESTA		Kcal		FIESTA		Kcal				
Lunes 6 Monday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 7 Tuesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 8 Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 9 Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 10 Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
FIESTA				Paella de verduras Paella Empanadillas de atún Tuna Stufed Fruta Fruit	635 818	Judias verdes con patata Green beans Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	588 756	Espaguettis integrales carbonara Spaghetti carbonara Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Yogur/ Pan integral Yogurt/ Whole Weat bread	586 754	Patatas con champiñones Potato stew Merluza en salsa de gambas Hake with sauce Fruta Fruit	664 855								
Lunes 13 Monday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 14 Tuesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 15 Wednesday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 16 Thursday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 17 Friday Kcal		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Risotto de setas Risotto Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	614 791	Garbanzos Garbanzo bean stew Estofado de pavo y ensalada Turkey stew and salad Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	585 753	Borraja con patatas Borraja with potatoes Pechugas con pimientos Crispy chicken and peppers Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	531 685	Macarrones integrales con tomate Macaroni with tomato Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Yogur Yogurt	655 844	Acelga con patatas Chards with ham Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	612 788										



Comedor Colegio Público César Augusto. Menú sin cerdo de ABRIL

Canteen of Elementary State School César Augusto. April Menu

Lunes 20 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 21 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 22 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 23 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 24 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas Lentil stew Salchichas de pollo con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	575	740	Judías verdes con patatas Green beans Tortilla de patata con ensalada Spanish omelet and salad Yogur/Pan integral Yogurt/ Whole Weat bread	601	774	Arroz con tomate Rice with tomato Salmón a la naranja Salmon with orange sauce Fruta Fruit	591	761	FIESTA		FIESTA			
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 30 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal			
Brocoli con patatas Broccoli with potatoes Croquetas de setas Mushrooms croquettes Fruta Fruit	568	732	Lentejas Lentil stew Flamenquines con ensalada Flamenquines and salad Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	594	765	Macarrones integrales con atún Macaroni with tuna Huevos gratinados con ensalada Eggs au gratin Fruta Fruit	666	857	Arroz tres delicias Chinese fried rice Merluza en salsa de pimientos Hake with sauce peppers Yogur/Pan integral Yogurt/ Whole Weat bread	575	740			

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.