



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de OCTUBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. October Menu

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	Miercoles 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
Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Lomo empanado con ensalada Pork loin and salad Fruta Fruit	543	703	Macarrones integrales con atún Macaroni with tuna sauce Chuletillas de pavo plancha y ensalada Turkey cutlets Fruta Fruit	641	825	Lentejas con chorizo Lentil and chorizo stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	592	762	Arroz a la cubana Cuban style rice Empanadillas de atún Tuna stufed pastry Yogur /Pan integral Yogurt / Whole Wheat bread	582	749	Coliflor Cauliflower Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	610	786
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
Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	662	852	Garbanzos Chickpea stew Merluza en salsa de pimientos con ensalada Hake with pepper sauce Fruta Fruit	569	733	Judías verdes Green beans Pollo asado con patatas Roast chicken and potato Fruta Fruit	587	755	FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS DEL PILAR			
Lunes 16 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 17 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 18 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 19 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 20 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Espaguettis carbonara Spaguetti Carbonara Huevos gratinados con jamón Eggs au gratin and ham Fruta Fruit	592	762	Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Ternera empanada con ensalada Veal schnitzel Fruta Fruit	550	708	Judías blancas White bean stew Gallo a la romana Fried hake and salad Fruta Fruit	610		Patatas a la riojana Riojan potato stew Hamburguesa de pollo con ensalada Chicken burger and salad Fruta Fruit	682	878	Paella mixta Paella Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Yogur Yogurt	588	756



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de OCTUBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. October Menu

Lunes 23 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 24 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 25 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 26 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 27 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz con tomate Rice with tomato Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	666	857	Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	573	738	Acelgas con jamón Chards with ham Solomillo asado con verduras Roast pork and vegetables Yogur Yogurt	565	728	Sopa de cocido Soup Flamenquines Flamenquines y ensalada Fruta Fruit	556	716	Garbanzos Chickpea stew Merluza con salsa de pimientos Hake with pepper sauce Fruta Fruit	554	714
Lunes 30 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 31 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles Wednes								9 a 12 años Kcal
Macarrones a la boloñesa Macaroni Bolognese Salchichas con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit	652	839	Acelgas con patatas Sauteed swiss chards with potato Escalope de ternera y ensalada Veal schnitzel and salad Fruta Fruit	583	751									

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 de 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.