





# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo 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 patata Chards with potato Pechugas de pollo en salsa Chicken breasts with sauce 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	3 a 8 años Kcal	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.