



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	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
Paella mixta Paella Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	580	790	Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce Fruta Fruit	600	790	Garbanzos Garbanzo bean stew Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Actimel	610	798	Patatas a la marinera Marinera potato stew Escalope de lomo con ensalada Pork loin and salad Fruta Fruit	610	797	Crema de verduras Vegetable puree Pollo asado con ensalada Roast chicken and lettuce Fruta Fruit	580	770
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
Espirales con atún Macaroni with tuna sauce Lomo con champiñones Pork loin with mushrooms Fruta Fruit	581	791	Judías verdes Green beans Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit	575	760	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
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Huevos con jamón gratinados Eggs with ham au gratin Yogur Yogurt	600	790	Arroz con tomate y salchichas Rice with tomato sauce and sausages Chuletillas de pavo con ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	605	785	Borrajitas con patatas Borrajitas with potatoes Pechugas empanadas y tomate natural Breaded chicken breasts and tomato Yogur Yogurt	590	794	Judías blancas White beans Lenguado al horno y ensalada Roast sole and salad Fruta Fruit	597	784	Espaguettis a la boloñesa Spaguetti Bolognese Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	600	795

Alimento ecológico





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
Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes	577	740	Garbanzos Garbanzo beans stew	580	790	Arroz a la cubana Cuban style rice	610	793	Sopa de cocido Soup	610	797	Lentejas con verduritas Lentil and vegetable stew	605	793
Flamenquines con tomate Flamenquines with tomato			Lomo con pisto Pork loin and ratatouille			Calamares romana Fried calamari			Canelones gratinados y ensalada Canelloni au gratin and salad			Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Helado Ice cream		
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									
Crema de verduras Vegetable puree	600	794	Paella mixta Paella	580	794									
Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad			Pechugas con ensalda Chicken breasts and salad											
Fruta Fruit			Fruta 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, Yogur con nueces o con otros frutos secos, Fruta fresca con yogur, Bizcocho casero con almendras

Mini bocadillos de jamón serrano, jamón york, pavo, queso, lomo embuchado, atún o vegetal

1

1

1

1

||

||

||

||

||

||