
































# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de NOVIEMBRE

## Canteen of Elementary State School César Augusto. November Menu

 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES							Miercoles 1 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 2 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 3 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
<b>FIESTA</b>							Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal					
							Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal			
Lunes 6 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 7 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 8 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 9 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 10 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Kcal		590	780	Kcal		590	785	Kcal		598	780	Kcal		590	781	Kcal		595	794	
Paella mixta Paella Huevos con atún Eggs with tuna and salad Fruta Fruit					Crema de verduras Vegetable puree Ternera empanada con ensalada Veal schnitzel and salad Fruta Fruit				Macarrones con chorizo Macaroni Bacalao a la riojana Cod with tomato sauce Natillas Vainilla custard				Acelgas con jamón Chard with ham Pollo asado con verduritas Roast chicken and lettuce Fruta Fruit				Garbanzos Chickpea stew Lenguado al horno y ensalada Sole and lettuce Fruta Fruit			
Lunes 13 Monday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 14 Tuesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 15 Wednesday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 16 Thursday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 17 Friday		3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
Kcal		595	790	Kcal		598	780	Kcal		610	798	Kcal		610	798	Kcal		600	790	
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Lomo con pisto Pork loin with vegetables Fruta Fruit				Coliflor con patatas Cauliflower with potatoes Croquetas de jamón y ensalada Ham croquettes and salad Fruta Fruit				Arroz a la cubana Cuban style rice Merluza a la romana y lechuga Fried hake and salad Yogur Yogurt				Sopa de cocido Soup Canelones gratinados Canenelloni au gratin Fruta Fruit				Patatas a la marinera Marinera potato stew Solomillo asado con verduras Pork sirloin and vegetables Fruta Fruit				





















Alimento ecológico





# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de NOVIEMBRE

## Canteen of Elementary State School César Augusto. November 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
	Kcal 595	790		Kcal 595	794		Kcal 598	788		Kcal 600	797		Kcal 590	790
Borrajás con patatas Borrajás with potatoes Escalope de lomo con ensalada Pork loin and salad Fruta Fruit			Garbanzos Chickpea stew Ternera guisada con verduras Veal stew and vegetables Fruta Fruit			Espirales con atún Fusilli with tuna sauce Merluza en salsa con gambas Hake with shrimp sauce Fruta Fruit	 	 	Judías blancas White beans Chuletillos de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit			Arroz con tomate y salchichas Rice with sausages and tomato sauce Tortilla de patata y lechuga Spanish omelet and salad Yogur Yogurt 	   	
	Kcal 610	798		Kcal 585	779		Kcal 596	795		Kcal 590	780			
Paella mixta Paella Calamares a la romana y ensalada Fried squid with salad Fruta Fruit	   		Judías verdes con patatas Green beans Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt 			Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Pechugas empanadas y tomate natural Breaded chicken breasts and tomato Fruta Fruit		 	Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Huevos con atún Eggs with tuna and salad 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 realice 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