













































Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO















Canteen of Elementary State School César Augusto. January's Menu

Lunes 4 Monday		Martes 5 Tuesday		Miércoles 6 Wednesday		Jueves 7 Thursday		Viernes 8 Friday	
3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años	3 a 8 años	9 a 12 años
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		Macarrones con atún   Macaroni with tuna sauce Escalope de lomo con ensalada   Pork schnitzel and salad Fruta Fruit		Judias verdes Green beans Salchichas con tomate y pimientos   Sausages with tomatoes and peppers  Fruta Fruit	
Kcal 598 769		Kcal 598 769		Kcal 613 790		Kcal 666 857		Kcal 579 746	
Crema de verduras   Vegetable puree Estofado de tenera Veal and vegetables stew Fruta Fruit		Garbanzos  Chickpea stew Merluza a la romana con ensalada  Fried hake and salad   Fruta Fruit		Paella mixta     Paella Huevos con atún y ensalada   Tuna stuffed eggs and salad Yogur  Yogurt		Coliflor con patata Cauliflower Pollo asado con patatas chips Roast chicken and chips Fruta Fruit		Espaguettis carbonara   Spaguetti carbonara Salmón a la naranja con ensalada  Salmon with orange sauce Fruta Fruit	
Kcal 614 791		Kcal 539 694		Kcal 593 764		Kcal 659 849		Kcal 668 860	
Lentejas con verduras  Lentil and vegetable stew Tortilla de patata y ensalada  Spanish omelet and salad Fruta Fruit		Acelgas con jamón Chards with ham Chuletillas de ternasco con ensalada  Lamb chops and salad Fruta Fruit		Fideúa      Fideúa Solomillo asado con champiñones y ensalada  Roast pork, mushrooms and salad Yogur  Yogurt		Arroz con tomate Rice with tomato Albóndigas con tomate      Meatballs with tomato sauce  Fruta Fruit		Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Merluza en salsa verde    Hake with green sauce Fruta Fruit	



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January's Menu

Lunes 25 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 26 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 27 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 28 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 29 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese	633	814	Judías blancas con chorizo White bean and chorizo stew	644	829	Arroz a la cubana Cuban style rice	625	805	Garbanzos Chickpea stew	599	771	SAN VALERO		
Ternera empanada con ensalada Veal schnitzel			Lenguado al horno y ensalada Sole and salad			Salchichas con ensalada Sausages and salad			Empanadilla de atún Tuna stufed pastry					
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Yogur Yogurt			Roscón Roscón					
Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años	9 a 12 años	Miércoles Wednesday	3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
			 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CACAHUETES  SOJA  LÁCTEOS			 FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES								

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.