

Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu



LUNE: MOND: CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS ALTRAMUCES		3 a 8 años	9 a 12 años	Jueves 1 Thursday Kcal 577 743 Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad Fruta Fruit		Viernes 2 Friday Kcal 603 777 Arroz con tomate Rice with tomato Lenguado Fried sole Fruta Fruit		
Lunes 5 Monday Kcal FIESTA	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Martes 6 Tuesday Kcal FIESTA	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Miércoles 7 Wednesday Kcal 577 742 Judias verdes Green beans Solomillo en salsa con pimientos Roast pork loin and peppers Fruta Fruit	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Jueves 8 Thursday Kcal FIESTA	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Viernes 9 Friday Kcal 670 863 Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Flamenquines con tomate Flamenquines with tomato Fruta Fruit
Lunes 12 Monday Kcal 658 847 Macarrones con longaniza Macaroni with longaniza Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Martes 13 Tuesday Kcal 634 817 Coliflor con patata Cauliflower Pollo asado con patatas chips Roast chicken and chips Fruta Fruit	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Miércoles 14 Wednesday Kcal 644 829 Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Jueves 15 Thursday Kcal 581 748 Paella mixta Paella Escalope de lomo Pork schnitzel and salad Fruta Fruit	3 a 8 años Kcal 9 a 12 años Kcal	Viernes 16 Friday Kcal 568 732 Borraja con patatas Borraja with potatoes Salchichas al horno con ensalada Sausages and salad Yogur Yogurt



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu

Lunes 19 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 20 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 21 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 22 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 23 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de verduras Vegetable puree Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	609	784	Acelgas con jamón Sauteéd swiss chards with ham Chuletitillas de ternasco y ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	571	735	Lentejas Lentil Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	560	721	Sopa de cocido Soup Croquetas de jamón Ham croquettes Dulce navideño Traditional Christmas sweets	635	818	NAVIDAD		
Lunes 26 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 27 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 28 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 29 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 30 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD		

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 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.



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu

Lunes Monday Kcal		Martes Tuesday Kcal		Miércoles Wednesday Kcal		Jueves Thursday Kcal		Viernes Friday Kcal	
3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 658 847		3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 634 817		3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 644 829		3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 581 748		3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 603 777	
Macarrones con longaniza de pavo Macaroni with longaniza Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit		Coliflor con patata Cauliflower Pollo asado con patatas chips Roast chicken and chips Fruta Fruit		Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit		Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad Fruta Fruit		Arroz con tomate Rice with tomato Lenguado Fried sole Fruta Fruit	
FIESTA		FIESTA		Judias verdes Green beans Empanadillas de atún Tuna stuffed Fruta Fruit		FIESTA		Patatas con champiñones Potato stew and mushrooms Flamenquines con tomate Flamenquines with tomato Fruta Fruit	
Lunes 12 Monday Kcal 658 847		Martes 13 Tuesday Kcal 634 817		Miércoles 14 Wednesday Kcal 644 829		Jueves 15 Thursday Kcal 581 748		Viernes 16 Friday Kcal 568 732	
Macarrones con longaniza de pavo Macaroni with longaniza Tortilla de patata y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit		Coliflor con patata Cauliflower Pollo asado con patatas chips Roast chicken and chips Fruta Fruit		Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit		Paella mixta Paella Ternera empanada Veal schnitzel Fruta Fruit		Borraja con patatas Borraja with potatoes Salchichas al horno con ensalada Sausages and salad Yogur Yogurt	



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

8 años
9 a 12 años
Kcal

Kcal

3 a 8 años
9 a 12 años
Kcal

Kcal

3 a 8 años
9 a 12 años
Kcal

Kcal

Jueves 1
Thursday
Kcal

Kcal

Jueves 8
Thursday
Kcal

Kcal

Jueves 15
Thursday
Kcal

Kcal

Viernes 2
Friday
Kcal

Kcal

Viernes 9
Friday
Kcal

Kcal

Viernes 16
Friday
Kcal

Kcal



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu

Lunes 19 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 20 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 21 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 22 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 23 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de verduras Vegetable puree Huevos con atún y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	609	784	Acelgas con patatas Sauteéd swiss chards with potatoes Chuletillas de ternasco y ensalada Lamb chops and salad Fruta Fruit	571	735	Lentejas Lentil Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	560	721	Sopa de cocido Soup Croquetas de bacalao Cod croquettes Dulce navideño Traditional Christmas sweets	635	818	NAVIDAD		
Lunes 26 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 27 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 28 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 29 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 30 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD		

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 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.