



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

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

Lunes 2 Monday	Martes 3 Tuesday	Miércoles 4 Wednesday	Jueves 5 Thursday	Viernes 6 Friday
3 a 8 años Kcal  NAVIDAD	9 a 12 años Kcal  NAVIDAD	3 a 8 años Kcal  NAVIDAD	9 a 12 años Kcal  NAVIDAD	3 a 8 años Kcal  NAVIDAD
Lunes 9 Monday Kcal 542 697 Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Empanadillas de atún con ensalada Tuna stufed Fruta Fruit	Martes 10 Tuesday Kcal 584 752 Judias verdes Green beans Estofado de ternera Veal and vegetables stew Fruta Fruit	Miércoles 11 Wednesday Kcal 617 794 Arroz a la cubana Cuban style rice Lenguado al horno y ensalada Sole and salad Fruta Fruit	Jueves 12 Thursday Kcal 620 798 Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Chuletillas de pavo Turkey cutlets Yogur Yogurt	Viernes 13 Friday Kcal 564 726 Borrajá con patatas Borrajá with potatoes Salchichas de pollo y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit
Lunes 16 Monday Kcal 615 792 Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Solomillo asado con champiñones y ensalada Roast pork loin and mushrooms Fruta Fruit	Martes 17 Tuesday Kcal 602 775 Garbanzos Garbanzo bean stew Huevos con atún y mayonesa y ensalada Tuna stuffed eggs Fruta Fruit	Miércoles 18 Wednesday Kcal 623 803 Crema de calabacín Zucchini soup Pollo al chilindrón Chicken with peppers Fruta Fruit	Jueves 19 Thursday Kcal 626 806 Paella mixta Paella Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt	Viernes 20 Friday Kcal 615 792 Judias blancas White bean stew Merluza en salsa de pimientos y ensalada Hake with pepper sauce Fruta Fruit



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

## Canteen of Elementary State School César Augusto. January 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
Lentejas con chorizo Lentil stew	606	780	Coliflor con patata Cauliflower	597	768	Arroz tres delicias Chinese fried rice	577	743	Acelgas con jamón Chards euith ham	574	739	Espirales con atún Fussilli waith tuna	680	876
Huevos gratinados y ensalada Eggs au gratin and salad			Lomo con tomate y pimientos Pork schnitzel and tomato			Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce			Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad			Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Roscón Roscón		
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									
FIESTA			Judías verdes Green beans	565	727									
			Escalope de lomo y ensalada Pork schnitzel 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 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 ENERO

## Canteen of Elementary State School César Augusto. January 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
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD		
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
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Empanadillas de atún con ensalada Tuna stufed Fruta Fruit			Judias verdes Green beans Estofado de ternera Veal and vegetables stew Fruta Fruit			Arroz a la cubana Cuban style rice Lenguado al horno y ensalada Sole and salad Fruta Fruit			Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Chuletillas de pavo Turkey cutlets Yogur Yogurt			Borraja con patatas Borraja with potatoes Salchichas de pollo y ensalada Sausages and salad Fruta Fruit		
Kcal 542 697			Kcal 584 752			Kcal 617 794			Kcal 620 798			Kcal 564 726		
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
Espaguettis con pavo Spaghetti and turkey Croquetas de setas Mushrooms croquettes Fruta Fruit			Garbanzos Garbanzo bean stew Huevos con atún y mayonesa Tuna stuffed eggs Fruta Fruit			Crema de calabacín Zucchini soup Pollo al chilindrón Chicken with peppers Fruta Fruit			Paella mixta Paella Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt			Judias blancas White bean stew Merluza en salsa de pimientos y ensalada Hake with pepper sauce Fruta Fruit		
Kcal 615 792			Kcal 602 775			Kcal 623 803			Kcal 626 806			Kcal 615 792		



# Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de ENERO

## Canteen of Elementary State School César Augusto. January 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
Lentejas Lentil stew Huevos gratinados y ensalada Eggs au gratin and salad Fruta Fruit	606	780	Coliflor con patata Cauliflower Pavo en salsa Turkey stew Fruta Fruit	597	768	Arroz tres delicias Chinese fried rice Bacalao con tomate Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	577	743	Acelgas con patatas Swiss chards and potatoes Pechugas empanadas y ensalada Fried chicken breasts and salad Fruta Fruit	574	739	Espirales con atún Fusilli with tuna Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Roscón Roscón	680	876
Lunes 30 Monday	Kcal	Kcal	Martes 31 Tuesday	Kcal	Kcal									
FIESTA			Judías verdes Green beans Tortilla francesa Omelette Fruta Fruit	565	727									

**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.