



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal								Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
Kcal														
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
Brocoli con patatas Broccoli Croquetas de jamón y ensalada Han croquettes and salad Fruta Fruit			Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Gallo empanado con ensalada Rooste fish and salad Fruta Fruit		Risotto de setas Risotto Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit		Espaguetis carbonara Spaguetti carbonara Lomo a la riojana Pork schnitzel and peppers Yogur Yogurt		Kcal 577 742 Kcal 571 735 Kcal 599 772 Kcal 607 781			Kcal FIESTA		
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
Kcal FIESTA			Borraja con patata Borraja with potatoes Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed pastry Fruta Fruit		Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit		Macarrones con longaniza Macaroni with longaniza Chuletillas de pavo Turkey cutlets Fruta Fruit		Kcal 531 683 Kcal 644 829 Kcal 602 775			Kcal 607 781 Coliflor con patatas Cauliflower Tortilla de patata Spanish omelet and salad Yogur Yogurt		



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu

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	
Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	625	805	Judías verdes con patatas Green beans Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	555	715	Garbanzos Chickpea stew Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	577	742	Brocoli con patatas Broccoli Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	588	756	Sopa de cocido Soup Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Dulce navideño Traditional Christmas sweets	666	858	
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	
NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		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	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal								Viernes Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal		
Kcal										Kcal				
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
Brocoli con patatas Broccoli Croquetas de jamón y ensalada Han croquettes and salad Fruta Fruit			Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Gallo empanado con ensalada Rooste fish and salad Fruta Fruit			Risotto de setas Risotto Huevos con atún Tuna stuffed eggs Fruta Fruit			Espaguettis carbonara Spaguetti carbonara Salchichas con ensalada Sausages and salad Yogur Yogurt			Kcal 577 742 Kcal 571 735 Kcal 599 772 Kcal 607 781 FIESTA		
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
FIESTA			Borraja con patata Borraja with potatoes Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed pastry Fruta Fruit			Judias blancas White bean stew Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad Fruta Fruit			Macarrones con tomate Macaroni with tomato Chuletillas de pavo Turkey cutlets Fruta Fruit			Kcal 531 683 Kcal 644 829 Kcal 602 775 Coliflor con patatas Cauliflower Tortilla de patata Spanish omelet and salad Yogur Yogurt		



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de DICIEMBRE

Canteen of Elementary State School César Augusto. December Menu

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	
Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	625	805	Judías verdes con patatas Green beans Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	555	715	Garbanzos Chickpea stew Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	577	742	Brocoli con patatas Broccoli Pollo asado con champiñones Roast chicken and mushrooms Fruta Fruit	588	756	Sopa de cocido Soup Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Dulce navideño Traditional Christmas sweets	666	858	
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	
NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		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.