



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January Menu

Lunes Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 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
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD		
 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVOS  PESCADO  CAGAHUETES  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  APIO  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES			Miércoles 8 Wednesday Kcal 542 697 Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed Fruta Fruit			Jueves 9 Thursday Kcal 584 752 Borraja con patatas Borraja with potatoes Salchichas de pollo con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit			Viernes 10 Friday Kcal 626 806 Macarrones con chorizo Macaroni with chorizo Salmón a la naranja Salmon with orange sauce Yogur Yogurt					
Lunes 13 Monday Kcal 609 784 Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Lomo con tomate y pimientos y ensalada Pork schnitzel and tomato Fruta Fruit			Martes 14 Tuesday Kcal 597 768 Garbanzos Garbanzo bean stew Huevos gratinados y ensalada Eggs au gratin and salad Fruta Fruit			Miércoles 15 Wednesday Kcal 619 797 Crema de calabacín Zucchini soup Pollo asado con champiñones Chicken with mushrooms Fruta Fruit			Jueves 16 Thursday Kcal 641 825 Paella mixta Paella Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt			Viernes 17 Friday Kcal 631 812 Judías blancas White bean 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 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
Espirales con atún Fussilli waith tuna Lomo con champiñones Pork schnitzel and mushrooms Fruta Fruit	628	808	Coliflor con patata Cauliflower Hamburguesa y ensalada Chicken burger and salad Fruta Fruit	544	701	Arroz tres delicias Chinese fried rice Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	592	762	Acelgas con jamón Chards euith ham Pechugas con pisto y ensalada Fried chicken and vegetables Yogur Yogurt	595	766	Lentejas con chorizo Lentil stew Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	631	812
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 30 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 31 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 Green beans Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad Roscón Roscón	622	801	FIESTA			Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Merluza en salsa verde Hake with sauce Fruta Fruit	634	817	Garbanzos Garbanzo bean stew Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets Fruta Fruit	580	747

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 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 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			
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD					
			2 1			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			
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed Fruta Fruit			Kcal 542 697			Borraja con patatas Borraja with potatoes Salchichas de pollo con pimientos Sausages and peppers Fruta Fruit			Kcal 584 752			Macarrones con tomate Macaroni with tomato Salmón a la naranja Salmon with orange sauce Yogur Yogurt			Kcal 626 806		
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			
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Hamburguesas de pollo y ensalada Chicken burger and salad Fruta Fruit			Kcal 609 784			Crema de calabacín Zucchini soup Pollo asado con champiñones Chicken with mushrooms Fruta Fruit			Kcal 619 797			Paella mixta Paella Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt			Kcal 641 825		
Garbanzos Garbanzo bean stew Huevos gratinados y ensalada Eggs au gratin and salad Fruta Fruit			Kcal 597 768			Judias blancas White bean stew Merluza en salsa verde Hake with green sauce Fruta Fruit			Kcal 631 812								



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January 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
Espirales con atún Fussilli waith tuna Chuletillas de pavo Turkey cutlets Fruta Fruit	628	808	Coliflor con patata Cauliflower Hamburguesa y ensalada Chicken burger and salad Fruta Fruit	544	701	Arroz tres delicias Chinese fried rice Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	592	762	Acelgas con patatas Chards with potatoe Pechugas con pisto y ensalada Fried chicken and vegetables Yogur Yogurt	595	766	Lentejas con chorizo Lentil stew Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	631	812
Lunes 27 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 28 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 29 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 30 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 31 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 Green beans Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad Roscón Roscón	622	801	FIESTA			Macarrones a la boloñesa Macaroni bolognese Merluza en salsa verde Hake with sauce Fruta Fruit	634	817	Garbanzos Garbanzo bean stew Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Fruta Fruit	580	747

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.