



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January Menu

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles 1 Wednesday	Jueves 2 Thursday	Viernes 3 Friday
3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal
9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Lunes 13 Monday	Martes 14 Tuesday	Miércoles 15 Wednesday	Jueves 16 Thursday	Viernes 17 Friday
3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal	3 a 8 años Kcal
9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara Lomo con tomate y pimientos y ensalada Pork schnitzel and tomato Fruta Fruit	Garbanzos Garbanzo bean stew Huevos gratinados y ensalada Eggs au gratin and salad Fruta Fruit	Crema de calabacín Zucchini soup Pollo asado con champiñones Chicken with mushrooms Fruta Fruit	Paella mixta Paella Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt	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 euiith 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 Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes Tuesday Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 1 Wednesday Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 2 Thursday Kcal	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 3 Friday Kcal	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  APIÓ  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  MOLUSCOS  ALTRAMUCES			Miércoles 8 Wednesday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 9 Thursday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 10 Friday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal							
Lunes 13 Monday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 14 Tuesday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 15 Wednesday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 16 Thursday Kcal			3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 17 Friday Kcal			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			609 784	Garbanzos Garbanzo bean stew Huevos gratinados y ensalada Eggs au gratin and salad Fruta Fruit			597 768	Crema de calabacín Zucchini soup Pollo asado con champiñones Chicken with mushrooms Fruta Fruit			619 797	Paella mixta Paella Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce Yogur Yogurt			641 825	Judías blancas White bean stew Merluza en salsa verde Hake with green sauce Fruta Fruit			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.