



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	Miercoles 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	
	Kcal			Kcal			Kcal			Kcal			Kcal		
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			
CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS			Lentejas con verduras	Kcal 542	697	Jueves 8	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUYES	Lentil and vegetable stew		Borraja con patatas	Kcal 611	787	Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
							Empanadillas de atún y ensalada		Borraja with potatoes				Viernes 9	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
							Tuna stufed		Pechugas empanadas				Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
							Fruta		Fried chicken breatsnand salad				Macarrones integrales con chorizo	621	800
							Fruit		Yogur				Macaroni with chorizo		Salmón a la naranja
									Yogurt				Salmon with orange sauce		Fruta
									Fruit				Fruit		
Lunes 12 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 13 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miercoles 14 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 15 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 16 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	
	Kcal 636	819		Kcal 612	788		Kcal 597	768		Kcal 621	800		Kcal 631	812	
Paella mixta Paella			Garbanzos Garbanzo bean stew			Judias verdes Green beans			Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara						
Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce			Pollo asado con champiñones Chicken with mushrooms			Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad			Lomo con tomate y pimientos y ensalada Pork schnitzel and tomato						
Fruta			Fruta /Pan integral			Fruta			Yogur						
Fruit			Fruit / Whole Wheat bread			Fruit			Yogurt						



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January 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
Espirales con atún Fussilli with tuna Lomo con champiñones Pork schnitzel and mushrooms Fruta Fruit	Kcal 628	808	Coliflor con patata Cauliflower	585	753	Arroz tres delicias Chinese fried rice	Kcal 592	762	Acelgas con jamón Chards with ham	Kcal 595	766	Garbanzos Garbanzo bean stew	Kcal 580	747
			Huevos con atún y ensalada Eggs au gratin and salad			Bacalao con tomate y ensalada Cod fish with tomato sauce			Pechugas con pisto y ensalada Fried chicken and vegetables			Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets		
			Eggs au gratin and salad			Fruta			Yogur Yogurt			Fruta		
			Fruit / Whole Wheat bread			Fruit			Fruit			Fruit		
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
Arroz a la cubana Cuban style rice Salchichas con ensalada Sausages and salad Fruta Fruit	Kcal 625	805	Judias verdes Green beans	Kcal 558	719	Macarrones integrales a la boloñesa Macaroni bolognese	Kcal 689	888	Merluza en salsa verde Hake with sauce			Lentejas con chorizo Lentil stew	Kcal 631	812
			Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Roscón			Roscón			Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad		
			Veal schnitzel and salad									Fruta		
			Fruta									Fruit		
			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.