

















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

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

<div>Lunes</div> <div>Monday</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>Martes</div> <div>Tuesday</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>Miercoles 1</div> <div>Wednesday</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>Jueves 2</div> <div>Thursday</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>Viernes 3</div> <div>Friday</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>NAVIDAD</div>
<div><div></div>CONTIENE GLUTEN</div> <div><div></div>CRUSTÁCEOS</div> <div><div></div>HUEVOS</div> <div><div></div>PESCADO</div> <div><div></div>CACAHUETES</div> <div><div></div>SOJA</div> <div><div></div>LÁCTEOS</div> <div><div></div>FRUTOS DE CÁSCARA</div> <div><div></div>APIO</div> <div><div></div>MOSTAZA</div> <div><div></div>GRANOS DE SÉSAMO</div> <div><div></div>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</div> <div><div></div>MOLUSCOS</div> <div><div></div>ALTRAMUCES</div>		<div>Miércoles 7</div> <div>Wednesday</div> <div>Kcal</div> <div>Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew</div> <div>Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed</div> <div>Fruta Fruit</div> <div>542</div> <div>697</div>	<div>Jueves 8</div> <div>Thursday</div> <div>Kcal</div> <div>Borrajá con patatas Borrajá with potatoes</div> <div>Pechugas empanadas Fried chicken breatsnand salad</div> <div>Yogur Yogurt</div> <div>611</div> <div>787</div>	<div>Viernes 9</div> <div>Friday</div> <div>Kcal</div> <div>Macarrones integrales con chorizo Macaroni with chorizo</div> <div>Salmón a la naranja Salmon with orange sauce</div> <div>Fruta Fruit</div> <div>621</div> <div>800</div>					
<div>Lunes 12</div> <div>Monday</div> <div>Kcal</div> <div>Paella mixta Paella</div> <div>Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce</div> <div>Fruta Fruit</div> <div>636</div> <div>819</div>	<div>Martes 13</div> <div>Tuesday</div> <div>Kcal</div> <div>Garbanzos Garbanzo bean stew</div> <div>Pollo asado con champiñones Chicken with mushrooms</div> <div>Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread</div> <div>612</div> <div>788</div>	<div>Miércoles 14</div> <div>Wednesday</div> <div>Kcal</div> <div>Judías verdes Green beans</div> <div>Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad</div> <div>Fruta Fruit</div> <div>597</div> <div>768</div>	<div>Jueves 15</div> <div>Thursday</div> <div>Kcal</div> <div>Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara</div> <div>Lomo con tomate y pimientos y ensalada Pork schnitzel and tomato</div> <div>Yogur Yogurt</div> <div>621</div> <div>800</div>	<div>Viernes 16</div> <div>Friday</div> <div>Kcal</div> <div>Judías blancas White bean stew</div> <div>Merluza en salsa verde Hake with green sauce</div> <div>Fruta Fruit</div> <div>631</div> <div>812</div>					



# 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 waith tuna Lomo con champiñones Pork schnitzel and mushrooms Fruta Fruit	628	808	Coliflor con patata Cauliflower Huevos con atún y ensalada Eggs au gratin and salad Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	585	753	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	Garbanzos Garbanzo bean stew Chuletitillas de pavo y ensalada Turkey cutlets Fruta Fruit	580	747
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	625	805	Judías verdes Green beans Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad Fruta Fruit	558	719	Macarrones integrales a la boloñesa Macaroni bolognese Merluza en salsa verde Hake with sauce Roscón Roscón	689	888	FIESTA			Lentejas con chorizo Lentil stew Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad Fruta Fruit	631	812

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 tambien incluir pescado azul (minimo una vez a la semana). En el caso de que haya comido pescado o huevo, podemos dar una carne blanca (maximo 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.