

















Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo 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><div>CONTIENE GLUTEN</div></div> <div><div></div><div>CRUSTÁCEOS</div></div> <div><div></div><div>HUEVOS</div></div> <div><div></div><div>PESCADO</div></div> <div><div></div><div>CACAHUETES</div></div> <div><div></div><div>SOJA</div></div> <div><div></div><div>LÁCTEOS</div></div>		<div><div></div><div>FRUTOS DE CÁSCARA</div></div> <div><div></div><div>APIO</div></div> <div><div></div><div>MOSTAZA</div></div> <div><div></div><div>GRANOS DE SÉSAMO</div></div> <div><div></div><div>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</div></div> <div><div></div><div>MOLUSCOS</div></div> <div><div></div><div>ALTRAMUCES</div></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>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>542 697</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>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>611 787</div>	<div>Viernes 9</div> <div>Friday</div> <div>Kcal</div> <div>Macarrones integrales con at Macaroni with chorizo</div> <div>Salmón a la naranja Salmon with orange sauce</div> <div>Fruta Fruit</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>621 800</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>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>636 819</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>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>612 788</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>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>597 768</div>	<div>Jueves 15</div> <div>Thursday</div> <div>Kcal</div> <div>Espaguettis a la carbonara Spaghetti carbonara</div> <div>Estofado de pavo Turkey stew</div> <div>Yogur Yogurt</div>	<div>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>621 800</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>3 a 8 años</div> <div>9 a 12 años</div> <div>Kcal</div> <div>631 812</div>



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January Menu

Lunes 19 Monday Kcal 628 808 Espirales con atún   Fussilli waith tuna Empanadillas de atún y ensalada  Tuna stufed  Fruta Fruit	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 628 808	Martes 20 Tuesday Kcal 585 753 Coliflor con patata Cauliflower Huevos con atún y ensalada   Eggs au gratin and salad   Fruta /Pan integral Fruit / Whole Wheat bread	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 592 762 Arroz tres delicias    Chinese fried rice Bacalao con tomate y ensalada  Cod fish with tomato sauce Fruta Fruit	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 595 766 Acelgas con jamón Chards euith ham Pechugas con pisto y ensalada   Fried chicken and vegetables   Yogur  Yogurt	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 580 747 Garbanzos  Garbanzo bean stew Chuletilas de pavo y ensalada Turkey cutlets Fruta Fruit
Lunes 26 Monday Kcal 625 805 Arroz a la cubana  Cuban style rice Salchichas con ensalada  Sausages and salad Fruta Fruit	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 625 805	Martes 27 Tuesday Kcal 558 719 Judias verdes Green beans Ternera empanada y ensalada   Veal schnitzel and salad Fruta Fruit	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 689 888 Macarrones integrales a la bo    Macaroni bolognese Merluza en salsa verde  Hake with sauce Roscón   Roscón	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal FIESTA	3 a 8 años 9 a 12 años Kcal 631 812 Lentejas con chorizo  Lentil stew Tortilla de patatas y ensalada  Spanish omelet and salad Fruta 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 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.