



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	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			Miércoles 7 Wednesday	3 a 8 años Kcal 542	9 a 12 años Kcal 697	Jueves 8 Thursday	3 a 8 años Kcal 611	9 a 12 años Kcal 787		
							Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew		Kcal 542	697	Borraja con patatas Borraja with potatoes	Kcal 611	787	Viernes 9 Friday	3 a 8 años Kcal 621	9 a 12 años Kcal 800
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUYES	Empanadillas de atún y ensalada Tuna stufed		Fruta	Fruit	Yogur Yogurt			Macarrones integrales con atún Macaroni with chorizo	3 a 8 años Kcal 621	9 a 12 años Kcal 800
Paella mixta Paella	Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce	Fruta	Fruit	Martes 13 Tuesday	3 a 8 años Kcal 612	9 a 12 años Kcal 788	Miércoles 14 Wednesday	3 a 8 años Kcal 597	9 a 12 años Kcal 768	Jueves 15 Thursday	3 a 8 años Kcal 621	9 a 12 años Kcal 800	Viernes 16 Friday	3 a 8 años Kcal 631	9 a 12 años Kcal 812	
Paella mixta Paella	Albóndigas con tomate y ensalada Meatballs with tomato sauce	Fruta	Fruit				Judias verdes Green beans		Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad		Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara		Judias blancas White bean stew	3 a 8 años Kcal 631	9 a 12 años Kcal 812	
							Fruta /Pan integral Fruta /Whole Wheat bread		Fruta		Estofado de pavo Turkey stew		Merluza en salsa verde Hake with green sauce	3 a 8 años Kcal 631	9 a 12 años Kcal 812	
										Yogur Yogurt		Fruta		Fruit		



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús sin cerdo 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 Empanadillas de atún y ensalada Tuna studef 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		
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	Kcal 625	805	Judias verdes Green beans	Kcal 558	719	Macarrones integrales a la bolo Macaroni bolognese	Kcal 689	888				Lentejas con chorizo Lentil stew	Kcal 631	812
Salchichas con ensalada Sausages and salad			Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad			Merluza en salsa verde Hake with sauce						Tortilla de patatas y ensalada Spanish omelet and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Roscón						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.														

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.