



Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January Menu

Lunes 1 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 2 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 3 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 4 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 5 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD			NAVIDAD		
Lunes 8 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 9 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 10 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 11 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 12 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Lentejas con verduras Lentil and vegetable stew Croquetas y ensalada Ham croquettes and salad Fruta Fruit			Macarrones con atún Macaroni with tuna sauce Chuletillas de pavo y ensalada Turkey cutlets and salad Actimel			Arroz a la cubana Cuban style rice Merluza en salsa de gambas Hake with shrimp sauce Fruta Fruit			Patatas a la riojana "Riojan" style potato stew Salchichas de pollo y ensalada Sausages with salad Fruta Fruit			Judias verdes Green beans Pollo asado con patatas chips Roast chicken and potatoes Fruta Fruit		
Lunes 15 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 16 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 17 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 18 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 19 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Crema de verduras Vegetable puree Escalope de lomo y ensalada Pork loin with salad Fruta Fruit			Paella mixta Paella Huevos con atún Eggs with tuna and salad Yogur Yogurt			Garbanzos Chickpea stew Lenguado al horno y ensalada Sole and lettuce Fruta Fruit			Sopa de cocido Soup Canelones gratinados Canenelloni au gratin Fruta Fruit			Lentejas Lentil Albóndigas con tomate Meatballs with tomato sauce Fruta Fruit		

Alimento ecológico





Comedor Colegio Público César Augusto. Menús del mes de ENERO

Canteen of Elementary State School César Augusto. January Menu

Lunes 22 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 23 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 24 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Jueves 25 Thursday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Viernes 26 Friday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal
Arroz con tomate Rice with tomate	580	780	Borrajaja Borrajajas	575	760	Crema de calabacín Zucchini soup	600	770	Judias blancas White beans	605	794	Spaguettis a la boloñesa Spaghetti bolognese	605	797
Solomillo asado con champiñones Pork loin and mushrooms			Tortilla de patata y queso Spanish omelet and cheese			Salmón a la naranja y ensalada Salmon with orange sauce			Pechugas empanadas y ensalada Breaded chicken breast and salad			Merluza a la romana y ensalada Fried hake and salad		
Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Fruta Fruit			Roscón Roscón		
Lunes 29 Monday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Martes 30 Tuesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal	Miércoles 31 Wednesday	3 a 8 años Kcal	9 a 12 años Kcal						
SAN VALERO			Espirales con jamón Fusilli with ham	605	797	Acelgas con jamón Chard with ham	585	769						
			Huevos gratinados con atún Eggs with tuna and salad			Ternera empanada y ensalada Veal schnitzel and salad								
			Fruta Fruit			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, Yogur con nueces o con otros frutos secos, Fruta fresca con yogur, Bizcocho casero con almendras

Mini bocadillos de jamón serrano, jamón york, pavo, queso, lomo embuchado, atún o vegetal