

CEIP Pasamonte

Mayo

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	652	32.2	64.9	26.3	6.7	172	6.4	444
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	32.6%	89.4%				21.5%	71.1%	111%



Lunes SEMANA DEL: 6 AL 10

Pasta integral con tomate, queso y orégano
Whole pasta with tomato, cheese and oregano

Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
Grilled mixed hamburger with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-798, P-32.9, HC-85.7, L-33.9, AGS-9.5, Ca-115, Fe-5.3, VIT.A-169

Martes

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree

Merluza a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas
Andalusian style hake with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-501, P-28.9, HC-48.2, L-19.5, AGS-3.4, Ca-210, Fe-6.3, VIT.A-898

Miércoles SEMANA DEL: 1 AL 3

FESTIVO PUBLIC HOLIDAY

Miércoles

Lentejas con verdura
Lentils with vegetables

Tortilla española con ensalada verde
Spanish omelette with green salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-683, P-31.7, HC-78.7, L-22.3, AGS-4.1, Ca-150, Fe-10.6, VIT.A-414

Lunes SEMANA DEL: 13 AL 17

Arroz ecológico con verduras
Ecological rice with vegetables

Ragut de pavo guisado con lechuga, zanahoria y maíz
Turkey ragout with lettuce, carrot and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-691, P-26.8, HC-96.3, L-19.3, AGS-3.5, Ca-105, Fe-4.8, VIT.A-457

Martes

Judías pintas con patata y zanahoria
Red beans with potato and carrot

Bacalao en salsa de tomate con lechuga, pimiento y maíz
Cod in tomato sauce with lettuce, pepper and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-540, P-33.5, HC-72.6, L-8.3, AGS-1.3, Ca-145, Fe-7.1, VIT.A-520

Miércoles

FESTIVO PUBLIC HOLIDAY

Lunes SEMANA DEL: 20 AL 24

Brócoli gratinado
Grilled broccoli

Chuleta de saxonía al horno con lechuga, tomate y maíz
Baked saxony chop with lettuce, tomato and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-644, P-28.1, HC-37, L-40.3, AGS-11.2, Ca-158, Fe-4.8, VIT.A-389

Martes

Garbanzos guisados con verdura
Stewed chickpeas with vegetables

Tiras de merluza adobadas con lechuga y tomate
Pickled hake strips with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-763, P-33.8, HC-83.7, L-28.4, AGS-3.8, Ca-219, Fe-8.4, VIT.A-514

Miércoles Nos comemos el mundo

ECUADOR: Sopa de queso con papa y fideo
Cheese soup with potatoe and noodle

Chaulafan de pollo ecuatoriano
Ecuadorian chicken chaulafan

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-609, P-33.4, HC-67, L-21.7, AGS-6.6, Ca-124, Fe-4.1, VIT.A-35.9

Lunes SEMANA DEL: 27 AL 31

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Lomo al ajillo plancha con puré de manzana
Grilled garlic pork loin with apple puree

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-615, P-25.3, HC-43, L-35.6, AGS-12.7, Ca-144, Fe-4.4, VIT.A-110

Martes

Paella mixta
Mixed paella

Salmón a la naranja con lechuga, tomate y zanahoria
Orange salmon with lettuce, tomato and carrot

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-770, P-36, HC-93.3, L-26.4, AGS-4.8, Ca-100, Fe-4.5, VIT.A-364

Miércoles

Ensalada de patata, zanahoria, pimiento, atún y aceitunas
Potato, carrot, pepper, tuna and olives salad

Tortilla de espinacas con lechuga y tomate
Spinachs omelette with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-576, P-14.3, HC-46.2, L-35, AGS-6.5, Ca-175, Fe-5.2, VIT.A-714

Jueves

FESTIVO PUBLIC HOLIDAY

Jueves

Patatas guisadas con magro de cerdo y verdura
Stewed potatoes with pork lean and vegetables

Filete de abadejo menier con ensalada de colores
Menier pollock fillet with coloured salad

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-585, P-30.1, HC-34.9, L-34.3, AGS-10.7, Ca-81.7, Fe-4.3, VIT.A-277

Jueves Día internacional del celiaco

Sopa de ave con fideos sin gluten
Poultry soup with gluten free noodles

Lacón a la gallega con patata
Galician style shoulder of pork with potato

Fruta de temporada, pan sin gluten
Fruit, gluten free bread

KCAL-581, P-30.8, HC-54.5, L-25.4, AGS-8.9, Ca-49.1, Fe-4.9, VIT.A-13.3

Jueves

Crema de puerro y calabacín
Leek and courgette cream

Rape en salsa verde con lechuga, maíz y remolacha
Angler fish in green sauce with lettuce, corn and betroot

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-504, P-26.7, HC-40.1, L-24.1, AGS-4.8, Ca-177, Fe-4.2, VIT.A-808

Jueves

Judías pintas ecológicas estofadas
Ecological stewed red beans

Merluza adobada con lechuga, maíz y tomate
Pickled hake with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-667, P-41.5, HC-68.2, L-18.8, AGS-2.8, Ca-215, Fe-10.5, VIT.A-448

Viernes

FESTIVO PUBLIC HOLIDAY

Viernes

Sopa de cocido
Stew soup

Cocido completo (garbanzos ecológicos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)
Chick-pea stew (beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot cabbage and potato)

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-754, P-34, HC-79.6, L-29.9, AGS-11.8, Ca-267, Fe-7.4, VIT.A-342

Viernes

Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo

Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria
French omelette with lettuce, corn and carrot

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-801, P-43.3, HC-74.1, L-33.1, AGS-9.5, Ca-302, Fe-11, VIT.A-658

Viernes

Judías blancas ecológicas guisadas con zanahoria, puerro y patata
Stewed white beans with carrot, leek and potatoe

Tortilla con pavo y lechuga, zanahoria, tomate y maíz
Omelette with turkey with lettuce, carrot, tomato and corn

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-787, P-39.3, HC-71.3, L-33, AGS-9, Ca-323, Fe-10.9, VIT.A-971

Viernes

Menestra de verduras rehogada
Saute vegetable stew

Muslito de pollo al ajillo con patata panadera
Garlic style chicken thigh with baker potatoe

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-621, P-41.8, HC-51.9, L-24.5, AGS-6.6, Ca-258, Fe-5.1, VIT.A-60.8

TODAS LAS ALERGIAS: SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten. En los menús no se utiliza precocinado. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

LG. LE GUMBRES- arroz ó verduras LC. LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa P. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo H. HUEVO- alimentos sin huevo CELIACOS- alimentos exentos de gluten.

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja". Las fichas descriptivas de los platos elaborados se encuentran a su disposición en el centro.

*KCAL=KILocalORIAS (KILocalORIES), P=PROTEÍNAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), Ca=CALCIO (CALCIUM), Fe=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).



¿Qué cenamos?

La cena debe ir preparada con alimentos elaborados de forma ligera y sencilla que no hayamos consumido en la comida.

Comida	Cena
Cereales, fécula o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o fécula
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Recuerda: acompañarlo de pan y agua

Pasa tiempo con tus amigos

Disfruta de los parques de tu ciudad

La naturaleza hace que percibamos estímulos llenos de belleza, es una situación ideal para comunicarse,

Consumo recomendado

1º PLATO

Hortalizas cocidas o crudas 1/2 días a la semana	Verduras 3/4 días a la semana	Pasta, arroz o patatas 2/3 días a la semana
---	----------------------------------	--

2º PLATO

Huevo 1/2 días a la semana	Pescado 3/4 días a la semana	Ternera, cerdo, ave 2/3 días a la semana
-------------------------------	---------------------------------	---

POSTRE

Fruta de temporada / Lácteos

En Sareco...

Elaboramos nuestros menús teniendo en cuenta la normativa vigente del departamento de nutrición de la U.C.M.

Contamos con un laboratorio especializado de nutricionistas y analistas para equilibrar las dietas, evitando así el exceso o deficiencia de los nutrientes que aportamos a nuestros comensales.

SARECO
SARECO S.L. C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).

Tlf. 916944228 Fax. 916895006

Email: sareco@sarecosa.es Web: www.sarecosa.es