

# 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 LC.(sin)

Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada, pan

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

Merluza a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas, P. Lomo

Fruta de temporada, pan

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**

### Miércoles

Lentejas con verduras, LG. Salteado de verduras

Tortilla española con ensalada verde H. Salchichas

Fruta de temporada, pan

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

### Jueves

**FESTIVO**

### Jueves

Patatas guisadas con magro de cerdo y verdura

Filete de abadejo menier con ensalada de colores, P. Filete ruso

Fruta de temporada, **pan integral**

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

### Viernes

**FESTIVO**

### Viernes

Sopa de cocido

Cocido completo (**garbanzos ecológicos**, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG. Repollo, pollo y morcillo

Helado, pan

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

### Lunes SEMANA DEL: 13 AL 17

**Arroz ecológico** con verdura

Ragout de pavo guisado con lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada, pan

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, LG. Brócoli

Bacalao en salsa de tomate con lechuga, pimiento y maíz, P. Croquetas de jamón

Fruta de temporada, pan

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

### Miércoles

**FESTIVO**

### Lunes SEMANA DEL: 20 AL 24

Brócoli gratinado

Chuleta de sajonia al horno con lechuga, tomate y maíz

Fruta de temporada, pan

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, LG. Menestra de verdura

Tiras de merluza adobadas con lechuga y tomate, P. Pollo

Fruta de temporada, pan

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

Chauflan de pollo ecuatoriano

Fruta de temporada, pan

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

### Jueves

Crema de puerro y calabacín

Rape en salsa verde con lechuga, maíz y remolacha, P. Salchichas

Fruta de temporada, **pan integral**

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

### Viernes

**Judías blancas ecológicas** guisadas con zanahoria, puerro y patata, LG. Coliflor

Tortilla con pavo y lechuga, zanahoria, tomate y maíz, H. Roti de pavo

Helado, pan

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

### Lunes SEMANA DEL: 27 AL 31

Judías verdes con tomate natural

Lomo al ajillo plancha con puré de manzana, tomate y maíz

Fruta de temporada, pan

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

### Martes

Paella mixta

Salmón a la naranja con lechuga tomate, maíz y zanahoria, P. Cinta de lomo

Fruta de temporada, pan

KCAL-770, P-36, HC-93.3, L-26.4.4, AGS-4.8, Ca-100, Fe-4.5, VIT.A-364

### Miércoles

Ensalada de patata, zanahoria, pimiento, atún y aceitunas, P. (sin)

Tortilla de espinacas con lechuga y tomate, H. Pavo braseado

Fruta de temporada, pan

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

### Jueves

**Judías pintas ecológicas** estofadas, LG. Coliflor

Merluza adobada lechuga, maíz y tomate, H. Roti de pavo

Fruta de temporada, **pan integral**

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

### Viernes

Menestra de verdura rehogada

Muslito de pollo al ajillo con patatas panaderas

Helado, pan

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. PEŞCADO- 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=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), Ca=CALCIO (CALCIUM), Fe=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ACIDOSGRASOS 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

## 7 de Abril día Mundial de la salud

Una dieta saludable y equilibrada, asegura el desarrollo de los más pequeños. Comer sano es vivir sano.

### 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

C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).  
Tlf. 916944228 Fax. 916895006

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