

CEIP Pasamonte

Noviembre

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	653	33.4	67.5	24.7	6.1	165	6.5	389
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	32.7%	92.8%				20.6%	72.2%	97.3%

SARECO
Atención, nutrición y bienestar.

Actividad en los Centros educativos

Nutrición
El buen comer es una habilidad que se aprende desde la infancia.

Responsabilidad
El buen comer es una responsabilidad que se aprende desde la infancia.

Atención y Cuidados
El buen comer es una atención y cuidados que se aprende desde la infancia.

Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8

Macarrones con atun
Macaroni with tuna

Tortilla francesa con ensalada mixta
French omelette with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-713,P-30.1,HC-90,L-24.1,AGS-4.9,Ca-118,Fe-5.5,VITA-360

Martes

Judías pintas ecológicas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Stewed organic red beans stewed with vegetables (pepper and carrot)

Merluza al horno con tomate, lechuga y aceitunas
Baked hake with tomato, lettuce and olives

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-578,P-38,HC-59.8,L-15.1,AGS-2.5,Ca-191,Fe-9.2,VITA-419

Miércoles

Coliflor rehogada
Sauté cauliflower

Jamón asado a la pinya con cuscus
Pineapple roasted ham with couscous

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-672,P-31.6,HC-63.2,L-29.7,AGS-8.9,Ca-92,Fe-5.9,VITA-214

Jueves

Paella mixta de pollo y verdura
Mixed chicken and vegetable paella

Rape salteado con lechuga, zanahoria y maíz
Sauté monkfish with lettuce, carrot and corn

Fruta de temporada, pan integral
Season fruit, whole bread

KCAL-679,P-28,HC-97.8,L-17.6,AGS-3.1,Ca-86.6,Fe-3.9,VITA-346

Viernes

Sopa de cocido
Stew soup

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

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,Ca-313,Fe-7.4,VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 11 AL 15

Brócoli rehogado
Sauté broccoli

Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas
Grilled loin tape with chips

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-590,P-28.2,HC-40.3,L-32.8,AGS-9.4,Ca-145,Fe-4.8,VITA-276

Martes

Fabada asturiana
Asturian stew

Filete de gallineta menier con lechuga, aceitunas y maíz
Menier redfish filet with lettuce, olives and corn

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-728,P-36.9,HC-67.6,L-28.9,AGS-8.1,Ca-186,Fe-9.2,VITA-491

Miércoles

Crema de calabacín
Courgette puree

Jamonicos de pollo asados con zanahoria baby
Jaked chicken thighs with baby carrot

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-502,P-26.3,HC-39.4,L-25.1,AGS-6.1,Ca-113,Fe-3.9,VITA-1124

Jueves

Espaguetis integrales con tomate, orégano y queso
Whole spaghetti with tomato, oregano and cheese

Bacalao al horno con lechuga y tomate
Baked cod with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan integral
Season fruit, whole bread

KCAL-724,P-37.7,HC-82.4,L-24.8,AGS-4,Ca-145,Fe-4.3,VITA-260

Viernes

Lentejas a la riojana
Riojana style lentils

Tortilla paisana con lechuga, pimiento y tomate
Omelette with lettuce, pepper and tomato

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-709,P-34.2,HC-86.L-21,AGS-5.3,Ca-277,Fe-9.7,VITA-476

Lunes SEMANA DEL: 18 AL 22

Menestra de verdura
Vegetables stew

Lacón a la gallega con patata al vapor
Galician style lacon with steamed potatoe

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-540,P-24.5,HC-52.4,L-25.5,AGS-4.7,Ca-104,Fe-5.7,VITA-727

Martes

Judías pintas ecológicas con arroz
Stewed organic red beans with rice

Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz
Baked hake with lettuce, carrot and corn

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-689,P-40.5,HC-86.9,L-14.2,AGS-2.3,Ca-193,Fe-9.5,VITA-597

Miércoles Nos comemos el mundo

CHILE

Cazuela: sopa de carne mechada de pollo y verdura
Cazuela (shredded beef, chicken and vegetable soup)

Carne de ternera molida con salsa de tomate y puré de papa
Ground beef with tomato sauce and mashed potatoes

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-506,P-28.1,HC-50.3,L-20.1,AGS-7.6,Ca-73.9,Fe-4.7,VITA-198

Jueves

Patatas con magro y costillas
Potatoes with lean and ribs

Abadejo a la romana con lechuga, tomate y aceituna
Pollock covered with butter, with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan integral
Season fruit, whole bread

KCAL-578,P-31,HC-50.5,L-26.2,AGS-5.5,Ca-62.2,Fe-3.8,VITA-99.1

Viernes

Garbanzos guisados con verdura
Stew chickpeas with vegetables

Huevos villaroy con ensalada variada
Villaroy eggs with varied salad

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-739,P-35.6,HC-81.2,L-26.7,AGS-6.5,Ca-355,Fe-8.5,VITA-634

Lunes SEMANA DEL: 25 AL 29

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado
Gardener style mixed meatballs with dice potatoes

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-595,P-29.1,HC-44,L-31.1,AGS-9.2,Ca-140,Fe-5.3,VITA-92.9

Martes

Judías blancas ecológicas con chorizo
Organic white beans with chorizo

Merluza al horno con ensalada mixta
Baked hake with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-717,P-43.4,HC-62.6,L-27.4,AGS-5.5,Ca-179,Fe-8.4,VITA-331

Miércoles

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree

Filete de pollo con ensalada de colores
Chicken breast with coloured salad

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-501,P-34.5,HC-38.2,L-21.9,AGS-4.5,Ca-134,Fe-5,VITA-574

Jueves

Arroz integral con salchichas y tomate
Whole rice with sausages and tomato

Bacalao con lechuga, tomate y maíz
Cod with lettuce and corn

Fruta de temporada, pan integral
Season fruit, whole bread

KCAL-785,P-34.7,HC-87.9,L-31,AGS-6,Ca-96.7,Fe-4.2,VITA-131

Viernes

Lentejas con acelgas
Lentils with chards

Tortilla de patata con pisto
Potatoe omelette with ratatouille

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-744,P-37.8,HC-86.1,L-23.8,AGS-6.3,Ca-301,Fe-10.2,VITA-347

Viernes FESTIVO public holiday

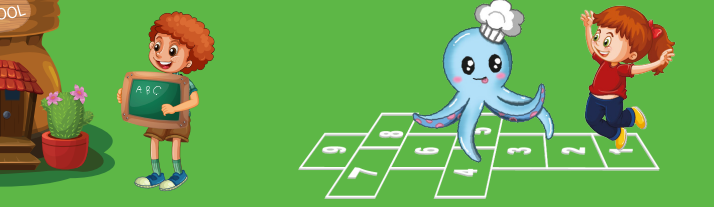
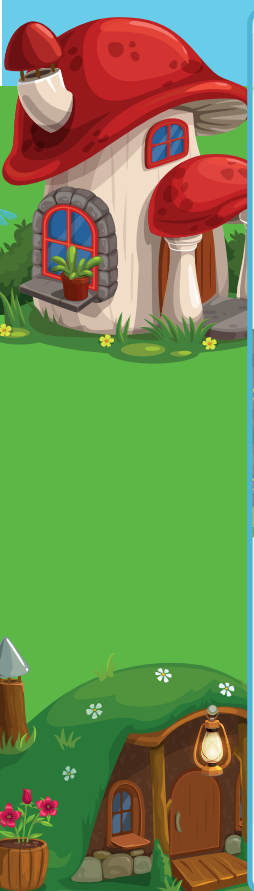
FESTIVO public holiday

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, cacahuetes, 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
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

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

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