

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
Servicios | Estadística y Nutrición | Calidad | Menús | Contacto

SARECO
Atención, nutrición y bienestar

Nutrición
El objetivo de la nutrición es proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Responsabilidad
El objetivo de la responsabilidad es garantizar que los productos que ofrecemos son de calidad y respetamos el medio ambiente.

Atención y Cuidados
El objetivo de la atención y cuidados es garantizar que nuestros clientes disfruten de una experiencia segura y agradable.

Actividad en los Centros educativos

Actividades

Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8

- Macarrones con atún
 - Tortilla francesa con ensalada mixta, H. Lomo
 - Fruta de temporada, pan
- 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, LG. Acelgas rehogadas
 - Merluza al horno con tomate, lechuga y aceitunas, P. Filete de ternera
 - Fruta de temporada, pan
- KCAL-578,P-38,HC-59.8,L-15.1,AGS-2.5,Ca-191,Fe-9.2,VITA-419

Miércoles

- Coliflor rehogada
 - Jamón asado a la piña con cuscus
 - Fruta de temporada, pan
- 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
 - Rape salteado con lechuga, zanahoria y maíz, P. Hamburguesa
 - Fruta de temporada, **pan integral**
- 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
 - Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), LG. Repollo, pollo y morcillo
 - Yogur, pan
- 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
 - Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas
 - Fruta de temporada, pan
- KCAL-590,P-28.2,HC-40.3,L-32.8,AGS-9.4,Ca-145,Fe-4.8,VITA-276

Martes

- Fabada asturiana, LG. Arroz con tomate
 - Gallineta menier con lechuga, aceitunas y maíz, P. Filete de ternera
 - Fruta de temporada, pan
- 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
 - Jamoncitos de pollo asado con zanahoria baby
 - Fruta de temporada, pan
- 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, LC.(sin)
 - Bacalao al horno con lechuga y tomate, P. Hamburguesa mixta
 - Fruta de temporada, **pan integral**
- KCAL-724,P-37.7,HC-82.4,L-24.8,AGS-4.4,Ca-145,Fe-4.3,VITA-260

Viernes

- Lentejas a la riojana, LG. Verduras salteadas
 - Tortilla paisana con lechuga, pimiento y tomate, H. Rosti de pavo
 - Yogur, pan
- KCAL-709,P-34.2,HC-86.1,L-21,AGS-5.3,Ca-277,Fe-9.7,VITA-476

Lunes SEMANA DEL: 18 AL 22

- Menestra de verdura
 - Lacón a la gallega con patatas al vapor
 - Fruta de temporada, pan
- 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 guisadas con arroz, LG. Arroz con tomate
 - Merluza al horno con lechuga, zanahoria y maíz, H. Salchichas
 - Fruta de temporada, pan
- 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 con pollo y verdura
 - Carne de ternera molida con salsa de tomate y pure de papa
 - Fruta de temporada, pan
- 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
 - Abadejo a la romana con lechuga, tomate y aceituna, P. Pavo braseado
 - Fruta de temporada, **pan integral**
- 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 verduras
 - Huevos villaroy con ensalada variada, H. Cinta de lomo
 - Yogur, pan
- 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
 - Albóndigas mixtas a la jardinera con patata dado
 - Fruta de temporada, pan
- 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, LG. Puré de verdura
 - Merluza al horno con ensalada mixta, P. Sajonia
 - Fruta de temporada, pan
- 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
 - Filete de pollo empando con ensalada de colores
 - Fruta de temporada, pan
- 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
 - Bacalao a la bilbaina con lechuga, tomate y maíz, P. Escalope
 - Fruta de temporada, **pan integral**
- KCAL-785,P-34.7,HC-87.9,L-31,AGS-6,Ca-96.7,Fe-4.2,VITA-131

Viernes

- Lentejas con acelgas, LG. Puré de verdura
 - Tortilla francesa con pisto, H. Hamburguesa
 - Yogur, pan
- KCAL-744,P-37.8,HC-86.1,L-23.8,AGS-6.3,Ca-301,Fe-10.2,VITA-347

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE.
LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA). VARIEDAD DE PAN; de vena, de masa madre, integral y sin gluten.
En los menús no se utiliza precocinado. Cocinamos con aceite de oliva. 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, altramucos, 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=ACIDOS 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