

CEIP Pasamonte

Octubre

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	692	34.9	71.4	26.6	6.3	185	6.8	378
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.6%	96.9%				23.1%	75.6%	94.5%



Fiesta de la Hispanidad

Martes SEMANA DEL: 1 AL 4

Espaguetis integrales napolitana
Neapolitan whole spaghetti

Salmón a la naranja con lechuga, maíz y zanahoria
Oranged salmon with salad

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-854, P-39, HC-87.2, L-36.7, AGS-6.1, Ca-140, Fe-4.5, VITA-585

Miércoles

Lentejas ecológicas con patata y zanahoria
Organic lentils with potato and carrot

Tortilla de patata con pisto (cebolla, calabacín, pimiento y tomate)
Potatoe omelette with ratatouille (onion, zucchini, pepper and tomato)

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-668, P-31.4, HC-80.5, L-19.9, AGS-3.8, Ca-137, Fe-10.1, VITA-470

Jueves

Espinacas con bechamel
Bechamel spinachs

Pollo asado con patatas al vapor
Baked chicken with steamed potatoes

Fruta de temporada, **pan integral**
Season fruit, whole bread

KCAL-831, P-26.2, HC-77.2, L-44.2, AGS-11.1, Ca-343, Fe-8.4, VITA-502

Viernes

Judías blancas estofadas con (cebolla, pimiento, zanahoria y patata)
Stewed white beans with vegetables (onion, pepper, carrot and potatoe)

Gallineta hervida con laurel y ajo con lechuga, tomate y pimiento
Red fish with bay leaf and garlic, with lettuce, tomato and pepper

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-640, P-47, HC-71.6, L-12.8, AGS-4.2, Ca-348, Fe-9.6, VITA-476

Lunes SEMANA DEL: 7 AL 11

Coditos con tomate y albahaca
Elbows whit tomato and basil

Huevos villaroy con lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria rallada
Villaroy eggs with lettuce, tomato, olives, and grated carrot

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-704, P-27.3, HC-85.1, L-27.3, AGS-6.1, Ca-133, Fe-6.4, VITA-418

Martes

Brócoli rehogado con puerro y cebolla
Sautee broccoli with leek and onion

Filete de pollo con ajo y perejil y patatas al horno
Chicken steak with garlic and parsley with baked potatoes

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-801, P-36.4, HC-91.3, L-28.3, AGS-5.8, Ca-353, Fe-8.9, VITA-355

Miércoles

Garbanzos guisados con zanahoria y pimiento
Stew chickpeas with carrot and pepper

Gallineta a la plancha con lechuga y tomate
Grilled redfish with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-620, P-41, HC-52.8, L-25.9, AGS-5.8, Ca-65.2, Fe-3.8, VITA-493

Jueves Fiesta de la Hispanidad

Moro de arroz y habichuela roja
Red bean moro

Chuelta de puerco en salsa con lechuga y tomate
Pork chop in sauce with salad

Banana, pan
Season fruit, bread

KCAL-549, P-35.3, HC-42.3, L-23.7, AGS-5.6, Ca-182, Fe-7.6, VITA-618

Viernes

Sopa de picadillo de jamón
Ham picadillo soup

Tiras de merluza con patatas fritas
Hake strips with lettuce, corn and tomato

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-801, P-36.4, HC-91.3, L-28.3, AGS-5.8, Ca-353, Fe-8.9, VITA-355

Lunes SEMANA DEL: 14 AL 18

Judías verdes rehogadas
Sauté green beans

Estofado de pavo con cous cous y pasas
Turkey stew with cous cous and raisins

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-612, P-31.1, HC-64.9, L-22.7, AGS-4.6, Ca-151, Fe-4.2, VITA-183

Martes

Lentejas guisadas con verduras (lentejas, patata, zanahoria y comino)
Stewed lentils with vegetables (lentils, potato, carrot and cumin)

Tortilla de patata y cebolla con lechuga, maíz y tomate
french omelette with lettuce, corn and tomato

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-686, P-36.1, HC-69.5, L-25.1, AGS-5.2, Ca-164, Fe-11.2, VITA-463

Miércoles

Crema de ave rina
Poultry soup

Bacalao al horno con lechuga, tomate y zanahoria rallada
Baked codwith tomato and grated carrot

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-608, P-38.3, HC-34.3, L-34.1, AGS-8.4, Ca-109, Fe-2.9, VITA-587

Jueves

Judías blancas ecológicas con almejas
Organic white beans with clams

Cinta de lomo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
Needle steak with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, **pan integral**
Season fruit, whole bread

KCAL-769, P-43.4, HC-58.1, L-34.7, AGS-9.9, Ca-162, Fe-11.2, VITA-352

Viernes

Macarrones integrales con tomate
Whole macaroni with tomato

Rape marinado y calabacín a la plancha
Marinade monkfish with grilled courgette

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-805, P-39.1, HC-96.7, L-27.6, AGS-6.5, Ca-262, Fe-3.2, VITA-148

Lunes SEMANA DEL: 21 AL 25

Paella con vegetales y marisco (gambas, mejillones, calamar, rape, pimientos, cebolla y judía verde)
Paella with vegetables and seafood (prawns, mussels, monkfish, peppers, onion and green beans)

Tortilla con queso lechuga, aceitunas y tomate
Omelette with cheese, lettuce, olives and tomato

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-682, P-20.6, HC-105, L-18.4, AGS-4.3, Ca-182, Fe-6.1, VITA-181

Martes

Judías pintas ecológicas estofadas (patata, zanahoria, pimiento y gallina)
Stew ecologic beans

Abadejo con patatas panaderas ajo y perejil al horno
Pollock with baker potatoes garlic and parsley

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-609, P-39.4, HC-71.2, L-12.4, AGS-1.9, Ca-171, Fe-9.1, VITA-338

Miércoles

Coliflor rehogada con patatas
Sautee cauliflower with potatoes

Jamoncitos de pollo horneados en su jugo con guarnición de cuscus
Baked chicken thighs in their juice with cous cous

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-578, P-26.9, HC-68.2, L-19.3, AGS-3.6, Ca-88.7, Fe-4.4, VITA-44

Jueves

Puré de cinco verduras (cebolla, zanahoria, puerro, acelgas, calabacín y patata)
5 vegetables puree (onion, carrot, leek, chard, zucchini and potato)

Merluza a la romana con pimiento y zanahoria
Steelyard hake with pepper and carrot

Fruta de temporada, pan integral
Season fruit, whole bread

KCAL-425, P-27.2, HC-44.5, L-13.4, AGS-2.5, Ca-159, Fe-5.2, VITA-939

Viernes

Sopa de cocido
Stew soup

Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)
Chick-pea stew (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: 28 al 31

Tornillos de verdura con tomate y orégano
Vegetable screws with tomato and oregano

Sajonia a la plancha con lechuga tomate y aceitunas
Grilled saxony with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-893, P-32.5, HC-92.8, L-41.4, AGS-11.2, Ca-74.2, Fe-4.9, VITA-165

Martes

Lentejas guisadas con chorizo
Stew lentils with vegetables

Tortilla española con ensalada mixta
Spanish omelette with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-746, P-37.7, HC-86.2, L-23.9, AGS-6.4, Ca-280, Fe-9.6, VITA-309

Miércoles

Patatas guisadas con magro de cerdo y costillas
Stew potatoes with pork lean and ribs

Merluza al horno con lechuga, maíz y zanahoria rallada
Maked hake with lettuce, corn and grated carrot

Fruta de temporada, pan
Season fruit, bread

KCAL-612, P-38.9, HC-47.2, L-28.3, AGS-6, Ca-91, Fe-4.2, VITA-273

Jueves Menú Halloween

Calabaza de pantano con cráneos crujientes
Pumpkin cream

Dedos de zombie con patatas fantasmales
Bloody fingers with chips

Bolitas embrujadas, pan de momia
Profiterole, bread, whole bread

KCAL-791, P-27.8, HC-65.7, L-44.8, AGS-11.7, Ca-133, Fe-2.9, VITA-434



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.

L_G, LE GUMBRES- arroz ó verduras **L_C**, 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).



Mes de la imaginación y la creatividad

¿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

Fomenta la lectura



La lectura es importante para desarrollar habilidades lingüísticas.

La lectura ejercita el cerebro y despierta la Creatividad.

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