

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

Salmón a la naranja con lechuga, maíz y zanahoria, P, Sajonia

Fruta de temporada, pan

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, LG, Menestra

Tortilla de patata con pisto (cebolla, calabacín, pimiento y tomate), H, Rosti de pavo

Fruta de temporada, pan

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, LC, Puré espinacas

Pollo asado con patatas al vapor

Fruta de temporada, pan integral

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, LG, Puré de verdura

Gallineta hervida con laurel y ajo con lechuga, tomate y pimiento, P, Cinta de lomo

Yogur, pan

KCAL-640, P-47, HC-71.6, L-128, AGS-4.2, Ca-348, Fe-9.6, VITA-476

Lunes SEMANA DEL: 7 AL 11

Coditos con tomate y albahaca

Huevos villaroy con lechuga y tomate, H, Rosti de pavo

Fruta de temporada, pan

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

Filete de pollo con ajo y perejil y patatas al horno

Fruta de temporada, pan

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, LG, Salteado de verdura

Gallineta a la plancha con lechuga y tomate, P, Salchichas

Fruta de temporada, pan integral

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

Jueves

Moro de arroz y habichuela roja, LG, Arroz

Chuelta de puerco guisado con lechuga y tomate

Banana, pan integral

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 con jamón

Tiras de merluza con patatas fritas, P, Lomo

Yogur, pan

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

Estofado de pavo con cous cous y pasas

Fruta de temporada, pan

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 verdura (patata, pimiento, zanahoria y almejas), LG, Puré de verdura

Tortilla de patata y cebolla con lechuga, maíz y tomate, H, Salchichas

Fruta de temporada, pan

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 reina

Bacalao al horno con lechuga, tomate y zanahoria rallada, P, Pollo

Fruta de temporada, pan

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, LG, Salteado de verdura

Cinta de lomo a la pancha con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada, pan integral

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

Rape marinado con calabacín a la plancha, P, Filete de ternera

Yogur, pan

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), P (con magro y verdura)

Tortilla con queso y lechuga, aceitunas y tomate, H, Rosti de queso

Fruta de temporada, pan

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), LG, Menestra

Abadejo con patatas panaderas ajo y perejil al horno, P, Pavo brasa

Fruta de temporada, pan

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 patata

Jamonicos de pollo horneados en su jugo con guarnición de cous cous

Fruta de temporada, pan

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)

Merluza a la romana con pimiento y zanahoria, P, Sajonia

Fruta de temporada, pan integral

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

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: 28 al 31

Tornillos de verdura con tomate y oregano

Sajonia a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada, pan

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, LG, Verdura rehogada

Tortilla española con ensalada mixta, H, Rosti de york

Fruta de temporada, pan

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

Merluza al horno con lechuga, maíz y zanahoria rallada

Fruta de temporada, pan

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

Dedos de zombie con patatas fantasmales

Bolitas embrujadas, pan de momia

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.

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=PROTEINAS (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

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

Fomenta la lectura



La lectura es importante para desarrollar habilidades lingüísticas.

La lectura ejercita el cerebro y despierta la Creatividad.

FRUTAS
Y VERDURAS
DE TEMPORADA



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

