SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

CEIP Pasamonte
ABRIL

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	697	36	66.5	29.2	7	179	7.3	387
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.9	100				22.4	81.1	96.8

Lunes — SEMANA DEL: 1 AL 4

MARZO

Martes

Espinacas con bechamel
Spinachs with white sauce

Rape marinado con lechuga, tomate y aceitunas
Marinated monkfish with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-725,P-26.4,HC-50.6,L-44.3,AGS-10.7,Ca-360,Fe-8.3,VIT.A-573

Miércoles

Patatas pescador
Sailor potatoes

Filete de pollo en su jugo con ensalada de colores
Chicken steak with colours salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-617,P-52.4,HC-34.9,L-28.5,AGS-6,Ca-110,Fe-7.5,VIT.A-452

Jueves

Espaguetis napolitana
Neapolitan spaghetti

Merluza al horno con lechuga, maiz y tomate
Baked hake with lettuce, corn and tomato

Yogurt, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-683,P-31.2,HC-88,L-20.6,AGS-3.6,Ca-133,Fe-4.6,VIT.A-203

Viernes

Lentejas ecologicas castellanas
Castillian bio lentils

Tortilla parmesana y lechuga y tomate
Parmesien omelette with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-764, P-37.5, HC-81.7, L-28.1, AGS-8.6, Ca-353, Fe-9.3, VIT.A-370

Lunes — SEMANA DEL: 7 AL 11

Coliflor gratinada
Grilled cauliflower

Lacón a la gallega con patatas
Galician style pork shoulder with potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-575,P-20.6,HC-48.7,L-32.4,AGS-5.4,Ca-83.7,Fe-5.6,VIT.A-21.1

Martes

Judías blancas guisadas con repollo
White beans with cabbage

Abadejo a la romana con ensalada mixta
Pollock in roman style with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-614,P-39.1,HC-69.8,L-14.4,AGS-2.6,Ca-155,Fe-7.3,VIT.A-423

Miércoles

Paella de marisco y verdura
Seafood and vegetables paella

Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
Mixed burger with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-848,P-35.5,HC-103,L-30.9,AGS-8.9,Ca-113,Fe-7.7,VIT.A-176

Jueves

Puré de verdura
Vegetables puree

Tiras de merluza adobadas con lechuga, tomate y maíz
Baked hake with lettuce, tomato and corn salad

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-654,P-25,HC-59.1,L-33.3,AGS-4.8,Ca-190,Fe-5.3,VIT.A-687

Viernes

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Lunes — SEMANA DEL: 14 AL 18

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Martes

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Miércoles

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Jueves

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Viernes

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Lunes — SEMANA DEL: 21 AL 25

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Martes

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Albóndigas mixtas a la jardinera con cous cous
Gardener style mixed meatballs with cous cous

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-662,P-31.1,HC-65.5,L-27.9,AGS-8.7,Ca-145,Fe-5.5,VIT.A-92.7

Miércoles — Día del Quijote

Lentejas viudas (con verdura)
Stewed lentils with vegetables

Duelos y quebrantos (revuelto de huevos con panceta y chorizo)
Scrambled egg with bacon and chorizo

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-743,P-36.7,HC-67.6,L-32,AGS-7.2,Ca-165,Fe-11.2,VIT.A-482

Jueves

Sopa juliana (puerro, zanahoria, repollo y pimiento)
Juliana soup (leek, carrot, cabbage and pepper)

Escalope asado a la piña con patatas panaderas
Baked scallop with pineapple and baked potatoes

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, *whole bread*

KCAL-520,P-31.3,HC-40.4,L-24.3,AGS-6.2,Ca-111,Fe-5.4,VIT.A-204

Viernes

Garbanzos ecológico guisados con espinacas
Organic chickpeas stewed with spinach

Rape al limón y lechuga, zanahoria rallada y maíz
Monkfish with lemon and lettuce grates carrot and corn

Yogur, pan
Yogur, *bread*

KCAL-819,P-48.6,HC-85.6,L-27.4,AGS-6.2,Ca-355,Fe-9.3,VIT.A-525

Lunes — SEMANA DEL: 28 al 30

Menestra de verdura
Vegetables stew

Cinta de lomo a la plancha con patata
Spine tape grilled with potatoe

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-864,P-48.7.,HC-42,L-53.1,AGS-17.2,Ca-113,Fe-7.6,VIT.A-727

Martes

Arroz integral con pollo y verdura
Whole rice with chicken and vegetables

Bacalao a la bilbaína con pimiento rojo
Bilbao style codfish with red pepper

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-717,P-40.2,HC-93.8,L-18.4,AGS-3.5,Ca-107,Fe-4.5,VIT.A-351

Miércoles

Judías pintas guisadas con chorizo, zanahoria y pimiento
Stewed red beans with chorizo, carrot and pepper

Huevos revueltos con ensalda mixta
Scrambled eggs with green salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-654,P-35.3,HC-66.9,L-21.8,AGS-4.9,Ca-196,Fe-9.9,VIT.A-518

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=LIPIDOS (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).

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

CEIP Pasamonte
ABRIL

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	697	36	66.5	29.2	7	179	7.3	387
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.9	100				22.4	81.1	96.8

Lunes — SEMANA DEL: 1 AL 4

MARZO

Martes

Espinacas con bechamel
Spinachs with white sauce

Rape marinado con lechuga, tomate y aceitunas
Marinated monkfish with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-725,P-26.4,HC-50.6,L-44.3,AGS-10.7,Ca-360,Fe-8.3,VIT.A-573

Miércoles

Patatas pescador
Sailor potatoes

Filete de pollo en su jugo con ensalada de colores
Chicken steak with colours salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-617,P-52.4,HC-34.9,L-28.5,AGS-6,Ca-110,Fe-7.5,VIT.A-452

Jueves

Espaguetis napolitana
Neapolitan spaghetti

Merluza al horno con lechuga, maiz y tomate
Baked hake with lettuce, corn and tomato

Yogurt, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-683,P-31.2,HC-88,L-20.6,AGS-3.6,Ca-133,Fe-4.6,VIT.A-203

Viernes

Lentejas ecologicas castellanas
Castillian bio lentils

Tortilla parmesana y lechuga y tomate
Parmesien omelette with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-764, P-37.5, HC-81.7, L-28.1, AGS-8.6, Ca-353, Fe-9.3, VIT.A-370

Lunes — SEMANA DEL: 7 AL 11

Coliflor gratinada
Grilled cauliflower

Lacón a la gallega con patatas
Galician style pork shoulder with potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-575,P-20.6,HC-48.7,L-32.4,AGS-5.4,Ca-83.7,Fe-5.6,VIT.A-21.1

Martes

Judías blancas guisadas con repollo
White beans with cabbage

Abadejo a la romana con ensalada mixta
Pollock in roman style with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-614,P-39.1,HC-69.8,L-14.4,AGS-2.6,Ca-155,Fe-7.3,VIT.A-423

Miércoles

Paella de marisco y verdura
Seafood and vegetables paella

Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas
Mixed burger with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-848,P-35.5,HC-103,L-30.9,AGS-8.9,Ca-113,Fe-7.7,VIT.A-176

Jueves

Puré de verdura
Vegetables puree

Tiras de merluza adobadas con lechuga, tomate y maíz
Baked hake with lettuce, tomato and corn salad

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-654,P-25,HC-59.1,L-33.3,AGS-4.8,Ca-190,Fe-5.3,VIT.A-687

Viernes

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Lunes — SEMANA DEL: 14 AL 18

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Martes

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Miércoles

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Jueves

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Viernes

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Lunes — SEMANA DEL: 21 AL 25

SEMANA SANTA
HOLY WEEK

Martes

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Albóndigas mixtas a la jardinera con cous cous
Gardener style mixed meatballs with cous cous

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-662,P-31.1,HC-65.5,L-27.9,AGS-8.7,Ca-145,Fe-5.5,VIT.A-92.7

Miércoles — Día del Quijote

Lentejas viudas (con verdura)
Stewed lentils with vegetables

Duelos y quebrantos (revuelto de huevos con panceta y chorizo)
Scrambled egg with bacon and chorizo

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-743,P-36.7,HC-67.6,L-32,AGS-7.2,Ca-165,Fe-11.2,VIT.A-482

Jueves

Sopa juliana (puerro, zanahoria, repollo y pimiento)
Juliana soup (leek, carrot, cabbage and pepper)

Escalope asado a la piña con patatas panaderas
Baked scallop with pineapple and baked potatoes

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-520,P-31.3,HC-40.4,L-24.3,AGS-6.2,Ca-111,Fe-5.4,VIT.A-204

Viernes

Garbanzos ecológico guisados con espinacas
Organic chickpeas stewed with spinach

Rape al limón y lechuga, zanahoria rallada y maíz
Monkfish with lemon and lettuce grates carrot and corn

Fruta dtemporaa, pan
Fruit, bread

KCAL-819,P-48.6,HC-85.6,L-27.4,AGS-6.2,Ca-355,Fe-9.3,VIT.A-525

Lunes — SEMANA DEL: 28 al 30

Menestra de verdura
Vegetables stew

Cinta de lomo a la plancha con patata
Spine tape grilled with potatoe

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-864,P-48.7.,HC-42,L-53.1,AGS-17.2,Ca-113,Fe-7.6,VIT.A-727

Martes

Arroz integral con pollo y verdura
Whole rice with chicken and vegetables

Bacalao a la bilbaína con pimiento rojo
Bilbao style codfish with red pepper

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-717,P-40.2,HC-93.8,L-18.4,AGS-3.5,Ca-107,Fe-4.5,VIT.A-351

Miércoles

Judías pintas guisadas con chorizo, zanahoria y pimiento
Stewed red beans with chorizo, carrot and pepper

Huevos revueltos con ensalda mixta
Scrambled eggs with green salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-654,P-35.3,HC-66.9,L-21.8,AGS-4.9,Ca-196,Fe-9.9,VIT.A-518

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=LIPIDOS (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).

Pasa tiempo con tus amigos

¿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

Disfruta de los parques de tu ciudad

La naturaleza hace que percibamos estímulos llenos de belleza, es una situación ideal para comunicarse,

Consumo recomendado

1ºPLATO		
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
2ºPLATO		
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