

CEIP Pasamonte
Marzo

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	717	38.2	69.8	28.6	7.3	187	6.9	369
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	35.9%	106.1%				23.4%	76.7%	92.3%

Lunes SEMANA DEL: 3 AL 7

NO LECTIVO

Martes

Arroz integral con tomate
Whole rice with tomato

Albóndigas mixtas con verduras y lechuga con tomate

*Mixed meatballs with vegetables, lettuce and tomato*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-789,P-31.1,HC-91.1,L-31.8,AGS-9.2,Ca-84.4,Fe-6.1,VITA-216

Miércoles

Judías pintas guisadas con chorizo, zanahoria y pimiento

Red beans with chorizo, carrot and pepper

Merluza la romana con lechuga, tomate y aceitunas

*Hake covered with butter with lettuce, tomato and olives*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-649,P-39.5,HC-67.8,L-18.8,AGS-3.9,Ca-189,Fe-9.5,VITA-426

Jueves

Coliflor rehogado
Saute cauliflower

Escalope al ajillo con cuscús

*Scallop in garlic with cous cous*Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-720,P-31,HC-58.7,L-37.2,AGS-10.8,Ca-90.5,Fe-5.8,VITA-28.5

Viernes

Lentejas ecológicas con verduras
Organic lentils with vegetables

Tortilla española con ensalada de colores

*Spanish omelette with coloured salad*Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-766,P-37.8,HC-86.3,L-26.1,AGS-6.7,Ca-282,Fe-9.7,VITA-342

Lunes SEMANA DEL: 10 AL 14

Espirales de verduras con queso y tomate
Spiral vegetables pasta with cheese and tomato

Cinta de lomo con lechuga, tomate, maíz y aceitunas

*Pork loin with lettuce, tomato, corn and olives*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-857,P-34.1,HC-92.2,L-36.8,AGS-10.4,Ca-126,Fe-5.6,VITA-209

Martes

Garbanzos guisados con verduras
Stewed chickpeas with vegetables

Rape adobado con lechuga tomate y zanahoria

*Marinated anglerfish with lettuce, tomato and carrot*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-677,P-38.5,HC-72.6,L-21.7,AGS-3,C-191,H-8.1,VITA-617

Miércoles

Menestra de verdura
Vegetable stew

Filete de pollo empanado con patatas fritas

*Breaded chicken steak with fried potatoes*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-838,P-38.6,HC-72.4,L-41.3,AGS-16.9,Ca-124,Fe-5.2,VITA-914

Jueves

Judías blancas ecológicas guisadas con repollo
Stewed organic white beans with cabbage

Tortilla francesa con pisto

*French omelette with ratatouille*Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-597,P-31.2,HC-59.3,L-21.7,AGS-4.9,Ca-187,Fe-8.8,VITA-425

Viernes

Crema de puerro y coliflor
Leek and cauliflower cream

Filete de merluza al horno con lechuga, tomate y maíz

*Baked hake fillet with lettuce, tomato and corn*Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-632,P-43.8,HC-43.8,L-30.3,AGS-7.3,Ca-308,Fe-3.7,VITA-413

Lunes SEMANA DEL: 17 AL 21

Brócoli rehogado
Saute broccoli

Magro de pavo con patatas dado y verduras

*Turkey lean with dice potatoes and vegetables*Fruta de temporada, pan
Fruit, dough bread

KCAL-744,P-51.5,HC-42.8,L-38.3,AGS-7.5,C-176,H-5.1,VITA-555

Martes

Coditos a la boloñesa
Bolognese elbows

Abadejo orly con ensalada verde

*Orly pollock with butter and green salad*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-755,P-35.3,HC-100,L-21.5,AGS-4.1,C-90.7,H-4.6,VITA-206

Miércoles

Lentejas ecológicas guisadas con acelgas
Stewed organic lentils with chards

Huevos villaroy con lechuga, manzana y remolacha

*Villaroy eggs with lettuce apple and beetroot*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-684,P-31.3,HC-74.6,L-24.7,AGS-4.5,Ca-167,Fe-11,VITA-379

Jueves

Crema de calabacín
Courgette cream

Muslitos de pollo al ajillo con champiñones

*Chicken thighs in garlic with mushrooms*Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-646,P-51.8,HC-32.5,L-32.6,AGS-7.2,Ca-115,Fe-4.9,VITA-314

Viernes

Potaje (garbanzos, bacalao, espinacas y huevo duro)
Stew (chick-peas, codfish, spinachs and boiled egg)

Limanda empanada con lechuga, maíz y zanahoria

*Breaded dab with lettuce, corn and carrot*Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-753,P-44.4,HC-78.2,L-26.2,AGS-5.7,Ca-355,Fe-7,VITA-448

Lunes SEMANA DEL: 14 AL 28

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Chuleta de sajonia con patatas baston

*Saxony chop with stick potatoes*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-674,P-25.2,HC-43,L-42.2,AGS-11.8,Ca-128,Fe-4,VITA-68.2

Martes

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)*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VITA-247

Miércoles Nos comemos el mundo

MENÚ INTERNACIONAL: ITALIA
*Lasaña**Lasagna*

Filete de merluza a la siciliana con lechuga y zanahoria rallada

*Sicilian style hake fillet with lettuce and grated carrot*Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-803,P-41.6,HC-73.2,L-36.3,AGS-10.6,Ca-329,Fe-5.8,VITA-569

Jueves

Judías pintas guisadas con verdura
Stew red beans with vegetables

Tortilla francesa con lechuga, tomate y aceitunas

*French omelette with lettuce, tomato and olives*Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-606,P-35.1,HC-56.7,L-20.8,AGS-4.6,Ca-220,Fe-11,VITA-636

Viernes

Fideua de marisco y verdura
Seafood and vegetables fideua

Bacalao a la bilbaína con pimiento rojo

*Bilbao style codfish with red pepper*Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-793,P-53.8,HC-95.3,L-20.5,AGS-5.2,Ca-289,Fe-5.9,VITA-101

Lunes SEMANA DEL: 31

Guisantes con jamon york
Sweetpeas with ham

Ragut de ternera con cuscús

*Veal ragout with cous cous*Fruta de temporada, pan
Fruit, dough bread

KCAL-667,P-36.4,HC-78.9,L-20,AGS-4.6,C-121,H-8,VITA-260

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

Nutrición
Elaboramos los platos siguiendo las pautas de una alimentación sana y equilibrada, respetando la dieta.

Responsabilidad
Somos conscientes de que una alimentación sana es la base de una vida saludable.

Atención y Calidad
Contamos con personal cualificado para garantizar la máxima calidad en el servicio.

Actividades
Ofrecemos talleres educativos para fomentar hábitos saludables.

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, 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=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	Verduras	Pasta, arroz o patatas
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	2/3 días a la semana

2º PLATO

Huevo	Pescado	Ternera, cerdo, ave
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	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.L.

C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).
Tlf: 916944228 Fax: 916895006
Email: sareco@sarecosa.es Web: www.sarecosa.es