

CEIP Pasamonte

MAYO

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	707	36	66.3	30.1	7,6	183	6,9	445
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	35.4	100				22.9	76.7	111.3



Día sin gluten en el cole

¿Sabes que alimentos tienen gluten?

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org

Jueves

FESTIVO
HOLLYDAY

Viernes

FESTIVO
HOLLYDAY

Lunes SEMANA DEL: 5 AL 9

Macarrones integral napolitana
Whole neapolitan macaroni

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de colores
Grilled pork loin with coloured salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-809, P-32.9, HC-87.2, L-34.5, AGS-10, Ca-109, Fe-5, VITA-149

Martes

Judías blancas ecológicas guisadas con zanahoria, puerro y patata
Ecological stewed white beans with carrot, leek and potato

Filete de merluza menier con ensalada de colores
Hake menier fillet with coloured salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-696, P-44, HC-63, L-24.4, AGS-3.8, Ca-183, Fe-8.2, VITA-609

Miércoles

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree

Pollo asado con lechuga, tomate y aceitunas
Baked chicken with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-642, P-31.1, HC-36.1, L-39.9, AGS-7.4, Ca-132, Fe-4.4, VITA-818

Jueves

Patatas guisadas con magro de cerdo y verdura
Stewed potatoes with pork lean and vegetable

Bacalao al horno con lechuga, tomate y aceitunas
Baked cod with lettuce, carrot and olives

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

KCAL-539, P-30.4, HC-43.1, L-25.5, AGS-6.9, Ca-71, Fe-4.1, VITA-193

Viernes

Lentejas con espinacas
Spinachs with lentils

Tortilla de patata con lechuga, maíz y zanahoria
Potato omelette with lettuce, corn and carrot

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-767, P-37.7, HC-84.2, L-28.3, AGS-7.8, Ca-267, Fe-10.5, VITA-656

Lunes SEMANA DEL: 12 AL 16

Arroz ecológico con verdura
Ecological rice with vegetables

Ragout de pavo guisado con lechuga, zanahoria y maíz
Stewed turkey ragout neapolitan spaghetti

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-723, P-28.6, HC-99.7, L-21.2, AGS-4.3, Ca-106, Fe-5.4, VITA-480

Martes

Judías pintas con patata y zanahoria
Read beans with potato and carrot

Abadejo en salsa de tomate con lechuga, pimiento y maíz
Pollock in tomato sauce with lettuce, pepper and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-659, P-37.1, HC-65.5, L-21.9, AGS-3.3, Ca-173, Fe-9.4, VITA-454

Miércoles

Menestra de verdura rehogada
Saute vegetable stew

Escalope a la piña con patatas panaderas
Pineapple flavored scallop with baker style potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-657, P-48, HC-47.9, L-28.2, AGS-8, Ca-125, Fe-6.4, VITA-784

Jueves

SAN ISIDRO

Viernes Día internacional del celiaco

Sopa de ave con fideos sin gluten
Poultry soup with gluten free noodles

Merluza al horno con pimientos asados y patatas fritas
Baked hake with roasted pepper and fried potatoes

Yogur, pan sin gluten
Yogurt, bread

KCAL-562, P-34.7, HC-60.2, L-19.6, AGS-5.7, Ca-209, Fe-3.3, VITA-44.1

Lunes SEMANA DEL: 19 AL 23

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Chuleta de sajonia al horno con lechuga, tomate y maíz
Baked saxony chop with lettuce, tomato and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-665, P-25.3, HC-39.7, L-42.6, AGS-11.8, Ca-141, Fe-4.4, VITA-174

Martes

Lasaña de carne
Meat lasagnai

Gallineta al limón con lechuga y tomate
Lemon fish red with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-776, P-40.9, HC-69.5, L-35.5, AGS-12.8, Ca-308, Fe-4.9, VITA-381

Miércoles

Judías blancas con chorizo
White beans with chorizo

Filete de pollo en su jugo con lechuga y tomate
Chicken steak in its juice with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-867, P-61.2, HC-63.6, L-35.4, AGS-7.7, Ca-186, Fe-10.1, VITA-430

Jueves

Ensalada de patata, zanahoria, pimiento, atún y aceitunas
Potato, carrot, pepper, tuna and olives salad

Merluza a la romana con lechuga, maíz y tomate
Covered in batter hake

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

KCAL-578, P-27.2, HC-47.2, L-29.2, AGS-4.9, Ca-109, Fe-4.6, VITA-598

Viernes

Lentejas guisadas con arroz
Lentils with rice

Huevos villaroy con lechuga, maíz y zanahoria
Villaroy eggs with lettuce, corn and carrot

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-823, P-39.7, HC-87.9, L-31.2, AGS-9, Ca-266, Fe-10.7, VITA-718

Lunes SEMANA DEL: 26 al 30

Brócoli gratinado
Grilled broccoli

Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado
Gardener style mixed meatballs with dice potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-566, P-29.9, HC-41.2, L-28.9, AGS-8.6, Ca-154, Fe-5.3, VITA-307

Martes

Judías pintas guisadas
Stewed red beans

Merluza en tiras con lechuga, pimiento y maíz
Hake strips with lettuce, pepper and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-768, P-38.6, HC-83.5, L-24.7, AGS-3.6, Ca-224, Fe-10, VITA-643

Miércoles

Espinacas con bechamel
White sauce spinachs

Jamonicitos de pollo al ajillo con patatas panaderas
Garlic chicken steak with baker style potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-740, P-31.3, HC-55.6, L-41.6, AGS-10.8, Ca-340, Fe-8.3, VITA-476

Jueves

Paella de marisco y verdura
Seafood and vegetables paella

Salmon a la naranja con lechuga tomate, maíz y zanahoria
Oranged salmon with lettuce, tomato, corn and carrot

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

KCAL-879, P-39.1, HC-98.9, L-34.4, AGS-5.7, Ca-126, Fe-6.7, VITA-399

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)

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-754, P-34, HC-79.6, L-29.9, AGS-11.8, Ca-267, Fe-7.4, VITA-342

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

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

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,

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