

# 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 qué alimentos tienen gluten?

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

### Lunes SEMANA DEL: 5 AL 9

Macarrones integral napolitana	Ⓢ
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de colores	
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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, LG. Salteado de verduras	
Filete de merluza menier con ensalada de colores, P. Filete ruso	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
KCAL-696, P-44, HC-63, L-24.4, AGS-3.8, Ca-183, Fe-8.2, VITA-609	

### Miércoles

Puré de cinco verduras	
Pollo asado con lechuga, tomate y aceitunas	
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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	
Bacalao al horno con lechuga, tomate y aceitunas, P. Salchichas	Ⓢ
Fruta de temporada, pan integral	Ⓢ
KCAL-539, P-30.4, HC-43.1, L-25.5, AGS-6.9, Ca-71, Fe-4.1, VITA-193	

### Viernes

Lentejas con especiancas, LG. Puré de verdura	
Tortilla de patata con lechuga, maíz y zanahoria, H. Roti de york	Ⓢ
Helado, pan	Ⓢ
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	
Ragout de pavo guisado con lechuga, zanahoria y maíz	
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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, LG. Brócoli	
Abadejo en salsa de tomate con lechuga, pimiento y maíz, P. Croquetas de jamon	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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	
Escalope a la piña con patatas panaderas	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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	
Merluza al horno con pimientos asados y patatas fritas, P. Escalope	Ⓢ
Yogur, pan sin gluten	Ⓢ
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	
Chuleta de sajonia al horno con lechuga, tomate y maíz	
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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 (Alergias), Pasta boloñesa	Ⓢ
Gallineta al limón con lechuga y tomate, P. Pollo	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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, LG. Verdura salteada	
Filete de pollo en su jugo con lechuga y tomate	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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, P. (Sin)	Ⓢ
Merluza a la romana con lechuga, maíz y tomate P. Salchichas	Ⓢ
Fruta de temporada, pan integral	Ⓢ
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, LG. Puré de verdura	
Huevos villaroy con lechuga, maíz y zanahoria, H. Roti de york	Ⓢ
Helado, pan	Ⓢ
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	Ⓢ
Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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, LG. Puré	
Merluza en tiras con lechuga, pimiento y maíz, P. Croquetas de jamón	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
KCAL-768, P-38.6, HC-83.5, L-24.7, AGS-3.6, Ca-224, Fe-10, VITA-643	

### Miércoles

Espinacas con bechamel, LC. Espinaca rehogada	Ⓢ
Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas panaderas	Ⓢ
Fruta de temporada, pan	Ⓢ
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, P. Con magro	Ⓢ
Salmón a la naranja con lechuga tomate, maíz y zanahoria, P. Cinta de lomo	Ⓢ
Fruta de temporada, pan integral	Ⓢ
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	
Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG. Repollo, pollo y morcillo	Ⓢ
Helado, pan	Ⓢ
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.

LG. LEGUMBRES- arroz ó verduras LG. 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, altramucos, 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).



## ¿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.A.

C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).  
Tlf. 916944228 Fax. 916895006

Email: sareco@sarecosa.es Web: www.sarecosa.es