

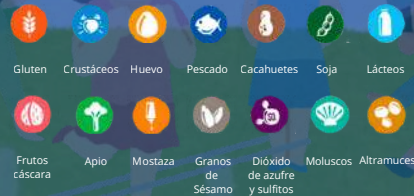
Menú Octubre 2025

Colegio Pasamonte



Ingesta diaria recomendada		Almuerzo	% Ofertado en el menú de SARECO
ENERGÍA (KCAL)	2000	690	34.5%
PROTEÍNAS (g)	36	33,3	92.5%
H.D.C (g)		68,2	
LÍPIDOS		28,4	
AGS		6,9	
CALCIO	800	180	22,5%
HIERRO	9	6,7	74,4%
VIT.A	400	381	95,3%

Lunes SEMANA DEL 1 al 3	Lunes SEMANA DEL 6 al 10	Lunes SEMANA DEL 13 al 17	Lunes SEMANA DEL 20 al 24	Lunes SEMANA DEL 27 al 31
FESTIVO				
Lunes SEMANA DEL 1 al 3	Lunes SEMANA DEL 6 al 10	Lunes SEMANA DEL 13 al 17	Lunes SEMANA DEL 20 al 24	Lunes SEMANA DEL 27 al 31
ESPAQUETI A LA BOLOÑESA BOLOGNESE AND SPAGHETTI HUEVOS VILLARROY CON LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA RALLADA VILLARROY EGGS WITH LETTUCE, TOMATO, OLIVES, AND GRATED CARROT FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-777, P-27,6, HC-97,2, L-28,6, AGS-5,3, Ca-119, Fe-5,7, VIT.A-510	ESPAGUETI A LA BOLOÑESA BOLOGNESE AND SPAGHETTI HUEVOS VILLARROY CON LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA RALLADA VILLARROY EGGS WITH LETTUCE, TOMATO, OLIVES, AND GRATED CARROT FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-777, P-27,6, HC-97,2, L-28,6, AGS-5,3, Ca-119, Fe-5,7, VIT.A-510	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SAUTÉ GREEN BEANS ESTOFADO DE PAVO GUISADO CON PURE DE PATATA Y MANZANA TURKEY STEW WITH MASHED POTATO AND APPLE FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-554, P-17,8, HC-53,5, L-27,2, AGS-9,9, Ca-173, Fe-3,6, VIT.A-247	PAELLA CON VEGETALES Y MARISCO (gambas, mejillones, calamar, rape, pimientos, cebolla y judía verde) PAELLA WITH VEGETABLES AND SEAFOOD (PRAWNS, MUSSELS, MONKFISH, PEPPERS, ONION AND GREEN BEANS) CINTA DE LOMO CON LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE PORK LOIN WITH LETTUCE, OLIVES AND TOMATO FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-388, P-32,9, HC-99,3, L-32,8, AGS-9,7, Ca-106, Fe-7, VIT.A-160	GUISANTES CON JAMON PEAS WITH HAM SAJONIA A LA PLANCHA CON LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS GRILLED SAXONY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-732, P-33, HC-47,4, L-43,3, AGS-11,9, Ca-109, Fe-6,2, VIT.A-204
Martes	Martes	Martes	Martes	Martes
GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO STEW CHICKPEAS WITH CARROT AND PEPPER GALLINETA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE GRILLED REDFISH WITH LETTUCE AND TOMATO FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-728, P-36,5, HC-74,5, L-27,1, AGS-3,6, Ca-218, Fe-9,9, VIT.A-353	GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO STEW CHICKPEAS WITH CARROT AND PEPPER GALLINETA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE GRILLED REDFISH WITH LETTUCE AND TOMATO FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-728, P-36,5, HC-74,5, L-27,1, AGS-3,6, Ca-218, Fe-9,9, VIT.A-353	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SAUTÉ GREEN BEANS ESTOFADO DE PAVO GUISADO CON PURE DE PATATA Y MANZANA TURKEY STEW WITH MASHED POTATO AND APPLE FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-554, P-17,8, HC-53,5, L-27,2, AGS-9,9, Ca-173, Fe-3,6, VIT.A-247	JUDÍAS PINTAS ECOLOGICAS ESTOFADAS (patata, zanahoria, pimiento y gallina) STEWED ECOLOGIC RED BEANS (potato, carrot, pepper and hen) ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS BAKED POLLOCK WITH SAUTÉ VEGETABLES FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-582, P-37,5, HC-62,1, L-14,7, AGS-2,3, Ca-175, Fe-8,7, VIT.A-487	TORNILLOS DE VERDURA CON TOMATE Y ORÉGANO VEGETABLE SCREWS WITH TOMATO AND OREGAN GALLINETA AL LIMON CON ENSALADA MIXTA LEMON REDFISH WITH MIXTED SALAD FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-731, P-34,1, HC-93, L-22,8, AGS-3,2, Ca-95,3, Fe-3,9, VIT.A-141
Miércoles	Miércoles	Miércoles	Miércoles	Miércoles
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA ORGANIC LENTILS WITH POTATO AND CARROT TORTILLA FRANCESA CON PISTO (cebolla, calabacín, pimiento y tomate) FRENCH OMELETTE WITH RATATOUILLE (onion, zucchini, pepper and tomato) FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-660, P-35,6, HC-69,4, L-22,6, AGS-4,9, Ca-156, Fe-10,8, VIT.A-568	BRÓCOLI REHOGADO CON PUERRO Y CEBOLLA SAUTÉ BROCCOLI WITH LEEK AND ONION LOMO ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PINEAPPLE ROASTED LOIN WITH POTATOES FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-554, P-27,9, HC-42,7, L-27,9, AGS-8,7, Ca-148, Fe-4,8, VIT.A-255	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS CON ALMEJAS ORGANIC WHITE BEANS WITH CLAMS RAPE MARINADO Y CALABACIN A LA PLANCHA MARINADE MONKFISH WITH GRILLED COURGETTE FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-766, P-39,4, HC-62,1, L-34,6, AGS-9,9, Ca-157, Fe-10, VIT.A-351	COLIFLOR REHOGADA SAUTÉ CAULIFLOWER ALBONDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS GARDENER STYLE CHICKEN MEATBALLS WITH POTATOES FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-760, P-28,5, HC-48, L-25,2, AGS-4,5, Ca-136, Fe-6,2, VIT.A-93,2	LENTEJAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA ORGANIC LENTILS WITH POTATO AND CARROT TORTILLA PARMESANA CON PISTO (cebolla, calabacín, pimiento y tomate) PARMESAN OMELETTE WITH RATATOUILLE (onion, zucchini, pepper and tomato) FRUTA DE TEMPORADA, PAN SEASON FRUIT, BREAD KCAL-617, P-27,9, HC-76,7, L-17,6, AGS-3,9, Ca-194, Fe-9, VIT.A-394
Jueves	Jueves	Jueves	Jueves	Jueves
ESPINACAS CON BECHAMEL HAM PICADILLO SOUP RAGUT DE TERNERA GUISADO CON COUS COUS STEWED VEAL RAGOUT WITH COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL SEASON FRUIT, WHOLE BREAD KCAL-848, P-31,8, HC-76,4, L-43,4, AGS-11,5, Ca-358, Fe-11,1, VIT.A-612	SOPA DE PICADILLO DE JAMON HAM PICADILLO SOUP TIRAS DE MERLUZA ADOBADA CON PATATAS FRITAS MARINATED HAKE STRIPS WITH FRIED POTATOES FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL SEASON FRUIT, WHOLE BREAD KCAL-596, P-23,6, HC-58, L-28,3, AGS-4,8, Ca-97,9, Fe-3,2, VIT.A-48,4	CREMA DE AVE REINA POULTRY SOUP HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS GRILLED MIXED BURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL SEASON FRUIT, WHOLE BREAD KCAL-596, P-37,9, HC-30,2, L-34,5, AGS-6,5, Ca-109, Fe-3,3, VIT.A-587	PURÉ DE CINCO VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro, acelgas, calabacín y patata) 5 VEGETABLES PUREE (ONION, CARROT, LEEK, CHARD, ZUCCHINI AND POTATO) MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE STEELYARD HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL SEASON FRUIT, WHOLE BREAD KCAL-609, P-37,8, HC-59,1, L-22,3, AGS-3,9, Ca-268, Fe-7,9, VIT.A-1233	PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO Y COSTILLAS STEW POTATOES WITH PORK LEAN AND RIBS MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA BAKED HAKE WITH LETTUCE, CORN AND GRATED CARROT FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL SEASON FRUIT, WHOLE BREAD KCAL-539, P-30,9, HC-43,1, L-25,2, AGS-5,4, Ca-78,1, Fe-4,2, VIT.A-273
Viernes	Viernes	Viernes	Viernes	Viernes
JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria y patata) STEWED WHITE BEANS WITH VEGETABLES (onion, pepper, carrot and potatoe) SALMON A LA NARANJA CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA ORANGED SALMON WITH LETTUCE, CORN AND CARROT YOGUR, PAN YOGURT, BREAD KCAL-845, P-51,3, HC-69,5, L-35,4, AGS-7,8, Ca-316, Fe-7,5, VIT.A-659	MENU FIESTA DE LA HISPANIDAD HABICHUELAS GUISADAS CON PUERCO STEWED RED BEANS WITH PORK POLLO FRITO CON LECHUGA Y MAIZ FRIED CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN YOGUR, PAN YOGURT, BREAD KCAL-710, P-38,1, HC-68,2, L-27,5, AGS-7,5, Ca-303, Fe-7,6, VIT.A-313	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS (lentejas, patata, zanahoria y comino) STEWED LENTILS WITH VEGETABLES (LENTILS, POTATO, CARROT AND CUMIN) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON LECHUGA, MAIZ Y TOMATE POTATOE AND ONIO OMELETTE WITH LETTUCE, CORN AND TOMATO YOGUR, PAN YOGURT, BREAD KCAL-776, P-38,2, HC-87,6, L-26,2, AGS-6,7, Ca-290, Fe-10, VIT.A-396	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) YOGUR, PAN YOGURT, BREAD KCAL-764, P-37,8, HC-83,4, L-27,7, AGS-10,6, Ca-313, Fe-7,4, VIT.A-278	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA FANTASMOSA PUMPKIN CREAM DEDOS DE BRUJA CON PATATAS TERRORIFICAS WITCH FINGERS WITH TERRIFYING CHIPS BOLITAS MAGICAS, PAN PROFITEROLE, BREAD KCAL-790, P-28,7, HC-72,4, L-41,2, AGS-11,7, Ca-140, Fe-3,1, VIT.A-442



TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE.
VARIEDAD DE PAN; de vena, de masa madre, integral y sin gluten.
En los menús no se utiliza precocinado.
Alineo con aceite de oliva virgen extra. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.
L.G. LEGUMBRES- arroz o verduras L.C. LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa P. PESCADO- pollo, ternera, huevo o 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), C=CALCIO (CALCIUM), H=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).

Y la cena...

La cena debe ir preparada con alimentos elaborados de forma ligera y sencilla que no hayamos consumido en la comida.

Comida

Cereales, fécula
o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo

Cena

Hortalizas crudas
o verduras cocidas
Cereales o fécula
Pescado o huevo
Carne magra o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



Consumo recomendado

Primer 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

Segundo 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.



EJERCICIO
MODERADO
30-45
MINUTOS

DORMIR 7-9 HORAS

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

C/Estrecha N°1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid)
Tif. 916944228 Fax. 916895006 Email: sareco@sarecosa.es
Web: www.sarecosa.es