

CEIP Pasamonte

Abril

TABLA COMPARATIVA ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36			800	9	400
ALMUERZO	697	36	66.5	29.2	7	179	387
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.9	100			22.4	81.1	96.8

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

Menú de Abril

NO LECTIVO NO SCHOOL DAY

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Actividades

Centros educativos

Lunes SEMANA DEL: 6 AL 10

NO LECTIVO NO SCHOOL DAY

Martes

Coliflor rehogada con ajo
Cauliflower sautéed with garlic

Hamburguesa mixta a la plancha con puré de patata
Mixed burger with potatoes pure

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

Miércoles

Judías blancas ecológicas 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

Jueves

Arroz integral con marisco y verdura
Brown rice and vegetables paella

Huevos cocidos en salsa verde con guisantes
Boiled eggs in green sauce with peas

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-848,P-35.5,HC-103.1,L-30.9,AGS-8.9,Ca-113,Fe-7.7,VIT.A-176

Viernes

Puré de verdura
Vegetables puree

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

Yogur, pan
Yogurt, bread

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

Lunes SEMANA DEL: 13 AL 17

Brócoli al vapor con zanahoria
Steamed broccoli with carrotape

Magro de cerdo guisado con cous cous
Stewed pork lean meat with cous cous

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

Martes

Lentejas ecológicas castellanas
Castilian bio lentils

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

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

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

Miércoles

Espaguetis integral napolitana
White weath spaghetti neapolitan

Gallineta al horno con lechuga, maíz y tomate
Baked hake with lettuce, corn and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

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

Jueves

Patatas pescador
Sailor potatoes

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

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

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

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)

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-625,P-28,HC-68.8,L-21.8,AGS-5,Ca-162,Fe-7.9,VIT.A-321

Lunes SEMANA DEL: 20 AL 24

Judías verdes con patata cocida
Green beans with potatoes

Albondigas mixtas a la jardinera
Gardener style mixed meatballs

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

Martes

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

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

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole 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

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

Cerdo asado a la piña con patatas panaderas
Roasted loin with pineapple and baked potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

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

Jueves

Macarrones boloñesa
Bolognese macaroni

Filete de merluza asada con lechuga y tomate
Roasted hake fillet with lettuce and tomato

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

Lentejas con acelga
Stewed lentils with vegetables

Tortilla de patata y lechuga, tomate y zanahoria
Potato omelette and lettuce, tomato, and carrot

Yogur, pan
Yogurt, 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: 27 AL 1

Menestra de verdura
Vegetables stew

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

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 tomate
Whole rice with tomato

Falafel al horno con lechuga, maíz y zanahoria
Baked falafel with lettuce, corn, and carrot

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

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

Miércoles

Puré de cinco verduras
Five-vegetable puree

Lacón a la gallega con ensalada de colores
Galician style pork shoulder 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

Garbanzos ecológico guisados con espinacas
Organic chickpeas stewed with spinach

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

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

Viernes

FESTIVO HOLIDAY

ALERGIAS E INTOLERANCIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de Viena, de masa madre, integral y sin gluten.

Se prioriza el uso de productos de temporada, se hace uso de productos ecológicos, integrales y proteína vegetal

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

2º PLATO

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