

CEIP Pasamonte

Enero

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	666	32.5	68.8	26.3	6.3	169	6.4	363
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	33.3%	90.3%				21.1%	71.1%	90.8%

OS DESEAMOS



FELIZ AÑO
2026

Lunes SEMANA DEL: 5 AL 9

VACACIONES
HOLLIDAYS

Martes

VACACIONES
HOLLIDAYS

Miércoles

NO LECTIVO
NON LECTURE

Jueves

Guisantes con jamón
Peas with ham
Albóndigas mixtas a la jardinera con cous cous
Meat-balls gardener style with cous cous
Gelatina, pan
Jelly, bread

KCAL-700, P-41.2, HC-68.2, L-27, AGS-8.6, Ca-114, Fe-7.3, VITA-154

Viernes

Caracolas a la milanesa
Milanese style snails
Tiras de merluza salpimentadas con calabacín plancha
Salt and pepper hake strips with courgette
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-827, P-28.6, HC-105, L-30.5, AGS-4.8, Ca-145, Fe-3.9, VITA-153

Lunes SEMANA DEL: 12 AL 16

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato
Chuleta de sajonia con patatas fritas
Saxony chop with chips
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

Judías pintas guisadas con arroz integral
Red beans with whole rice
Limanda al limón con lechuga, maíz y tomate
Lemon juice with letucce, corn and tomato
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-732, P-41.4, HC-86.4, L-19, AGS-2.9, Ca-198, Fe-9.2, VITA-318

Miércoles

Menestra de verdura
Vegetable stew
Ragout de ternera guisado con patata dado
Veal ragout with potatoe
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-521, P-30.1, HC-49.9, L-19.9, AGS-4.6, Ca-117, Fe-6.5, VITA-862

Jueves

Paella valenciana
Valencian paella
Merluza al horno con patata y cebolla
Baked cod with potatoe and onion
Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-720, P-37.6, HC-101, L-17, AGS-3.8, Ca-94, VITA-63

Viernes

Lentejas ecológicas estofadas con chorizo y verduras
Stewed lentils with chorizo and vegetables
Tortilla francesa con lechuga, zanahoria rallada y tomate
French omelette with carrot letuce and tomato
Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-756, P-40.9, HC-71.8, L-30.1, AGS-8.3, Ca-302, Fe-10.9, VITA-670

Lunes SEMANA DEL: 19 AL 23

Coliflor con bechamel
Cauliflower with white sauce
Cinta de lomo con ensalada de colores
Pork loin with coloured salad
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-578, P-27.1, HC-41.2, L-31.6, AGS-9.4, Ca-91.8, Fe-5.1, VITA-73.7

Martes

Judías blancas guisadas con chorizo y verduras
White beans steweed with chorizo with chorizo and vegetables
Merluza a la romana con lechuga y tomate
Roman style hake with letucce and tomato
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-747, P-40.6, HC-73.5, L-27.3, AGS-7.5, Ca-346, Fe-9.1, VITA-605

Miércoles

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree
Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria
Breade chicken thigh filet with lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan
Fruit, whole bread

KCAL-564, P-21.3, HC-49.4, L-29.5, AGS-5.7, Ca-146, Fe-5.2, VLA-1189

Jueves

Macarrones integrales a la carbonara
Whole wheat macaroni carbonara
Rape a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas
Andalusian style monkfish with lettuce, tomato and olives
Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-737, P-36.4, HC-95.8, L-20.7, AGS-3.1, Ca-82.5, Fe-4.5, VITA-179

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-764, P-37.8, HC-83.4, L-27.2, AGS-10.6, Ca-313, Fe-7.4, VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 26 AL 30

Brócoli rehogado
Sauteed brocoli
Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas
Steelyard hake with mixed salad
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-554, P-20.6, HC-41.6, L-33.5, AGS-5.6, Ca-155, Fe-5.4, VITA-348

Martes

Lentejas guisadas con espinacas
Stewed lentils and vegetables
Huevos cocidos con pisto
Boiled eggs with ratatouille
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-582, P-30.3, HC-66.8, L-17.4, AGS-3.5, Ca-151, Fe-10.2, VITA-282

Miércoles

Tallarines con verdura
Noodles with vegetables
Abadejo al horno con puré de patata y manzana
Pout cod with mashed potatoes and apple
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-663, P-19.8, HC-76.9, L-28.4, AGS-6, Ca-88.3, Fe-3.5, VITA-371

Jueves Nos comemos el mundo

Menú internacional: mozambique
Staffel's pit
Sopa de vaca con especias aromáticas
Pollo al piri pi con lechuga y maíz
Marinated chicken with lettuce and corn
Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-524, P-26.4, HC-47.9, L-23.7, AGS-5.7, Ca-65.3, Fe-4.2, VLA-97.6

Viernes

Judías pintas ecológicas con codillo y verduras
Red beans organic with knuckle and vegetables
Filete de merluza al vapor con lechuga y tomate
Steamed hake fillet with lettuce and tomato
Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-684, P-46.8, HC-67.3, L-21, AGS-5.5, Ca-340, Fe-9.2, VITA-464

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. Alineo con aceite de oliva virgen extra. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

LG, LEGUMBRES- arroz ó verduras

LC, LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa

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.A.

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