

CEIP Pasamonte Febrero

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	681	33	67,6	27,9	7,3	180	6,8	424
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34,1%	91,7%				22,5%	75,6%	106,0%

SARECO
Restaurante y Colectividades, S.A.

Honorario a SARECO
Alimentación, aprendizaje y convivencia.

Nutrición
Conducirnos por el camino saludable. Una alimentación equilibrada es el camino más saludable de la vida.

Responsabilidad
Consciente responsable de nuestra responsabilidad para elegir un comportamiento responsable.

Atención y Cuidados
Consciente responsable de nuestra responsabilidad para elegir un comportamiento responsable.

Actividad en Centros educativos

Actividades

Lunes SEMANA DEL: 2 AL 6

Menestra de verdura
Vegetable stew

Cinta de lomo a la plancha con patatas cocidas
Grilled pork loin with lettuce and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-561 P-31,5 HC-44,2 L-6,2 AGS-8,7 Ca-104 Fe-5,4 VIT-A727

Martes

Judías pintas ecológicas guisadas con chorizo
Stew red beans with chorizo

Merluza al horno con pimientos y tomate
Cod with peppers and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-655 P-44,1 HC-68,4 L-16,4 AGS-3,5 Ca-209 Fe-11,2 VIT-A491

Miércoles

Arroz con verduras
Rice with vegetables

Filete de contramuslo de pollo Con lechuga, maíz y tomate
Chicken steak with lettuce, corn and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-761 P-25,6 HC-112 L-21,7 AGS-4,7 Ca-98,3 Fe-4,7 VIT-A196

Jueves

Espinacas con bechamel
Spinachs with white sauce

Gallineta frita con lechuga, tomate y aceitunas
Fried redfish with coloured salad

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-741 P-24 HC-44,8 L-49,6 AGS-11,1 Ca-364 Fe-8,7 VIT-A-548

Viernes Nos comemos el mundo

MENÚ COMUNIDAD DE MADRID

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

Lunes SEMANA DEL: 9 AL 13

Coliflor rehogada
Vegetable stew

Albóndigas de pollo con cous cous
Chicken meatballs with couscous

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-531 P-26,5 HC-63,6 L-16,2 AGS-3,1 Ca-96,9 Fe-4,7 VIT-A-76

Martes

Tornillo de verdura con queso tomate y orégano
Vegetable screws with cheese tomato and oregano

Limanda menier con lechuga y tomate
Lemonade meniere with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-720 P-29 HC-91,6 L-24,3 AGS-6,4 Ca-141 Fe-4,2 VIT-A-386

Miércoles

Lentejas guisadas con verdura
Stew lentils with vegetables

Tortilla de patata con lechuga y tomate
Potatoe omelette with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-683 P-31,7 HC-78,7 L-22,3 AGS-4,1 Ca-150 Fe-10,6 VIT-A-414

Jueves

Sopa de ave
Poultry soup

Lomo a la piña con patatas panaderas
Pineapple backham with baker potatoes

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-567 P-30,4 HC-49,9 L-25,8 AGS-8,9 Ca-47,8 Fe-5,2 VIT-A-132

Viernes

Judías blancas ecológicas con repollo
Organic red beans with cabbage

Rape marinado con lechuga, maíz y zanahoria
Sailor monkfish with lettuce corn and carrot

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-676 P-40,3 HC-68,8 L-22,4 AGS-5,9 Ca-312 Fe-7,1 VIT-A-510

Lunes SEMANA DEL: 16 AL 20

Judías verdes rehogadas
Saute green beans

Hamburguesa mixta con puré de patata
Mixed hamburger with mashed potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-589 P-25,7 HC-42,6 L-32,8 AGS-11,8 Ca-143 Fe-4,5 VIT-A-912

Martes

Judías pintas guisadas con verdura
Red beans with vegetables

Merluza adobada con lechuga y zanahoria
Marina de hake with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-626 P-36,3 HC-64,6 L-19 AGS-2,9 Ca-211 Fe-9,9 VIT-A-589

Miércoles

Arroz integral con tomate
Whole rice with tomato

Tortilla francesa con calabacín rebogado
French omelette with breaded zucchini

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-685 P-18,5 HC-94,5 L-24,1 AGS-4,6 Ca-109 Fe-5 VIT-A-298

Jueves

Garbanzos salteados con pimientos y zanahoria
Sauted chickpeas with peppers and carrot

Abadejo al limón con ensalada mixta
Lemon dab fish with mixed salad

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-825 P-42,3 HC-77 L-33,4 AGS-4,5 Ca-214 Fe-10 VIT-A-408

Viernes

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree

Filete de pollo empanado con lechuga, aceitunas y zanahoria
Breaded chicken fillet with lettuce, olives and carrot

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-669 P-24,7 HC-58,4 L-36,2 AGS-12,6 Ca-274 Fe-3,8 VIT-A-1086

Lunes SEMANA DEL: 23 AL 27

Patatas marineras
Seafood potatoes

Filete de cerdo al ajillo con lechuga, tomate y zanahoria
Garlic pork steak with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-865 P-43,2 HC-45,3 L-55,2 AGS-16,7 Ca-102 Fe-6,1 VIT-A-314

Martes

Lentejas ecológicas guisadas con acelgas
Stew organic lentils with chards

Tortilla con pavo y pisto manchego
Omelette with turkey with ratatouille

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-681 P-35,2 HC-67,6 L-26 AGS-5,1 Ca-166 Fe-11 VIT-A-376

Miércoles

Brocoli y zanahoria cocido
Neapolitan lasagne

Muslitos de pollo al ajillo con champiñones
Garlic chicken drumsticks with mushrooms

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-561 P-43,6 HC-32,5 L-25,9 AGS-5,3 Ca-151 Fe-5,1 VIT-A-982

Jueves

Espagueti a la carbonara
Carbonara spaghetti

Caballa con tomate y lechuga, zanahoria rallada y aceitunas
Mackerel with tomato and lettuce, grated carrot and olives

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-702 P-32,2 HC-80,4 L-25,7 AGS-5,6 Ca-88,3 Fe-4,9 VIT-A-419

Viernes

Sopa de cocido
Stew soup

Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)
hick-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

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.

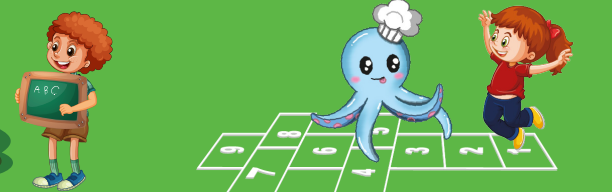
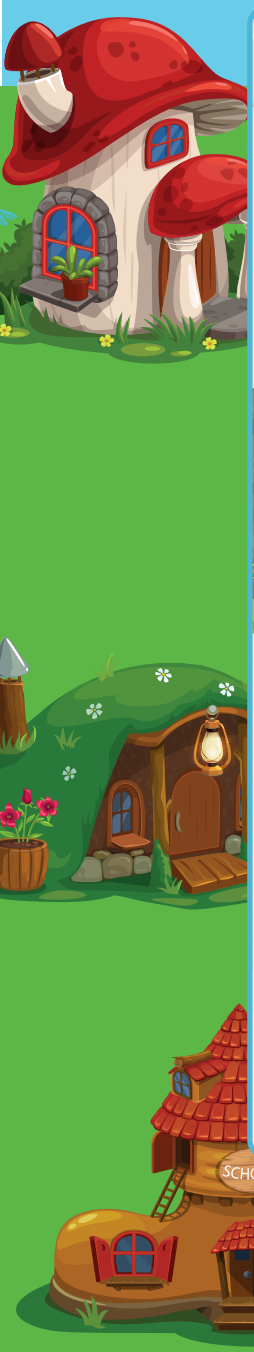
Alineo con aceite de oliva virgen extra. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

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

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,

FRUTAS
Y VERDURAS
DE TEMPORADA

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