

# CEIP Pasamonte

## Febrero

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS()	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
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%	

**Lunes SEMANA DEL: 2 AL 6**

- Menestra de verduras
- Cinta de lomo a la plancha con patatas cocidas
- Fruta de temporada, pan

KCAL-561 P-31,5 HC-44,2 L-6,2 AGS-8,7 Ca-104 Fe-5,4 VITA-727

**Martes**

- Judías pintas ecológicas guisadas con chorizo, LG. Brocoli con patata rehogada
- Merluza al horno con pimientos y tomate P. Hamburguesa
- Fruta de temporada, pan

KCAL-655 P-44,1 HC-68,4 L-16,4 AGS-3,5 Ca-209 Fe-11,2 VITA-491

**MIÉRCOLES**

- Arroz con verdura
- Filete de contramuslo de pollo con lechuga, maíz y tomate
- Fruta de temporada, pan

KCAL-761 P-25,6 HC-112 L-21,7 AGS-4,7 Ca-98,3 Fe-4,7 VITA-196

**Jueves**

- Espinacas con bechamel, LC. Espinacas rehogadas
- Gallinita frita con lechuga tomate y aceitunas, P. Pavo brasa
- Fruta de temporada, pan integral

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

**Viernes Nos comemos el mundo**

- MENÚ COMUNIDAD DE MADRID
- Sopa de cocido
- Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG. Repollo, pollo y morcillo
- Yogur, pan

KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278

**Lunes SEMANA DEL: 9 AL 13**

- Coliflor rehogada
- Albóndigas de pollo con cous cous
- Fruta de temporada, pan

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

**Martes**

- Tornillos de verdura con queso, tomate y orégano
- Limanda menier con lechuga, tomate, P. Salchichas
- Fruta de temporada, pan

KCAL-720 P-29 HC-9,16 L-24,3 AGS-6,4 Ca-141 Fe-4,2 VITA-386

**MIÉRCOLES**

- Lentejas guisadas con verduras, LG. Patatas guisadas con verdura
- Tortilla de patata con lechuga y tomate, H. Cinta de lomo
- Fruta de temporada, pan

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

**Jueves**

- Sopa de ave
- Lomo a la piña con patatas panaderas
- Fruta de temporada, pan integral

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

**Viernes**

- Judías blancas ecológicas con repollo, LG. Repollo rehogado
- Rape marinado con lechuga, maíz y zanahoria, P. Croquetas
- Yogur, pan

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

**Lunes SEMANA DEL: 16 AL 20**

- Judías verdes rehogadas
- Hamburguesa mixta con puré de patata
- Fruta de temporada, pan

KCAL-589 P-25,7 HC-42,6 L-32,8 AGS-11,8 Ca-143 Fe-4,5 VITA-91,2

**Martes**

- Judías pintas guisadas con verdura, LG. Salteado de verdura
- Merluza adobado con lechuga y zanahoria, P. Chuleta de sajonia
- Fruta de temporada, pan

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

**MIÉRCOLES**

- Arroz integral con tomate
- Tortilla francesa con calabacín, H. Rosti de york
- Fruta de temporada, pan

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

**Jueves**

- Garbanzos guisados con pimientos y zanahoria, LG. Brócoli
- Abadejo al limón con ensalada mixta, P. Cinta de lomo
- Fruta de temporada, pan integral

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

**Viernes**

- Puré de cinco verdura
- Filete de pollo empanado con lechuga, aceitunas y zanahoria
- Yogur, pan

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

**Lunes SEMANA DEL: 23 AL 27**

- Patatas marineras, P. Patatas con verdura
- Filete de cerdo al ajillo con lechuga, tomate y zanahoria
- Fruta de temporada, pan

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

**Martes**

- Lentejas ecológicas guisadas con acelgas, LG. Acelgas rehogadas
- Tortilla con pavo y pisto manchego, H. Rosti de pavo
- Fruta de temporada, pan

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

**MIÉRCOLES**

- Brócoli y zanahoria cocida
- Muslito de pollo al ajillo con champiñones
- Fruta de temporada, pan

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

**Jueves**

- Espagueti a la carbonara, LC. (Tomate)
- Caballa con tomate y lechuga, aceitunas y tomate
- Fruta de temporada, pan integral

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

**Viernes**

- Sopa de cocido
- Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG. Repollo, pollo y morcillo
- Yogur, pan

KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278

**NOTAS ALIMENTARIAS:**

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de viana, 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  
H. HUEVO- alimentos sin huevo

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, 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=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).

Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Soja	Lácteos
Frutos cárnicos	Apio	Mostaza	Granos de Sésamo	Moluscos	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces

## ¿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



### 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



## 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