

# CEIP Pasamonte

## Mayo

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	6664	31.5	67.4	26.7	6.3	170	6.8	372
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	33.2%	87.5%				21.3%	75.6%	93%



### Viernes SEMANA DEL: 27 AL 1

**FESTIVO HOLIDAY**

### Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8

**Macarrones integral napolitana**  
*Whole neapolitan macaroni*

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de colores  
*Grilled pork loin with coloured salad*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-809, P-32.9, HC-87.2, L-34.5, AGS-10, Ca-109, Fe-5, VITA-149

### Martes

**Judías blancas ecológicas guisadas con zanahoria, puerro y patata**  
*Ecological stewed white beans with carrot, leek and potato*

Filete de limanda menier con ensalada de colores  
*Dab menier fillet with coloured salad*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-656, P-36, HC-63.1, L-22.8, AGS-5.9, Ca-193, Fe-10.1, VITA-588

### Miércoles

**Menestra de verdura**  
*Vegetable stew*

Pollo asado con lechuga, tomate y aceituna  
*chicn with lettuce, tomato and olives*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-564, P-32.8, HC-40.7, L-27.9, AGS-5.5, Ca-122, Fe-4.6, VITA-837

### Jueves

**Patatas guisadas con rabas de calamar**  
*Stewed potatoes with calamari rings*

Varitas de proteína vegetal con lechuga y tomate  
*Begetable protein bars with lettuce, carrot and olives*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-590, P-10.2, HC-64.1, L-30.7, AGS-4, Ca-57.6, Fe-2, VITA-87.1

### Viernes

**Lentejas con espinacas**  
*Spinachs with lentils*

Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria  
*French omelette with lettuce, corn and carrot*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-685, P-36.4, HC-69.3, L-25, AGS-5.2, Ca-186, Fe-11.6, VITA-617

### Lunes SEMANA DEL: 11 AL 15

**Coliflor rehogada**  
*Sauted cauliflower*

Ragout de pavo guisado con arroz integral  
*Stewed turkey ragout with brown rice*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-542, P-22.2, HC-67.9, L-17.5, AGS-3.1, Ca-102, Fe-4.9, VITA-162

### Martes

**Judías pintas ecológicas con patata y zanahoria**  
*Bio read beans with potato and carrot*

Merluza al horno con lechuga, pimiento y maíz  
*Baked hake with lettuce, pepper and corn*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-591, P-35, HC-69.1, L-14.5, AGS-2.4, Ca-169, Fe-8.2, VITA-535

### Miércoles

**Espinacas con bechamel**  
*Spinach with bechamel*

Escalope de cerdo con patatas asadas  
*Pork escalope with roasted potatoes*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-782, P-23.5, HC-71.2, L-42.5, AGS-10.8, Ca-341, Fe-8.5, VITA-489

### Jueves

**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)*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-669, P-31, HC-72.5, L-24.3, AGS-8.1, Ca-167, Fe-8.3, VITA-247

### Viernes

**SAN ISIDRO**

### Lunes SEMANA DEL: 18 AL 22

**DÍA SIN GLUTEN EN COMEDOR**

Sopa minestrone con pasta sin gluten  
*Minestrone soup with gluten-free pasta*

Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
*Saxony chop with mixed clenving*

Fruta, pan sin gluten  
*Fruit, bread*

KCAL-660, P-26.6, HC-43.5, L-40.5, AGS-11.3, Ca-102, Fe-5.1, VITA-219

### Martes

**Judías blancas guisadas con chorizo**  
*White beans with chorizo*

Merluza cocida con lechuga, maíz y tomate  
*Boiled hake with lettuce, corn, and tomato*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-623, P-39.8, HC-61.1, L-18.7, AGS-4.4, Ca-176, Fe-9.2, VITA-382

### Miércoles

**Brócoli gratinado**  
*Grilled broccoli*

Ragout de ternera guisada con zanahoria y patatas  
*Braised veal stew with carrots and potatoes*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-562, P-33.7, HC-41.7, L-26.5, AGS-6, Ca-163, Fe-7.1, VITA-465

### Jueves

**Arroz integral con verduras**  
*Brown rice with vegetables*

Caballa en escabeche con lechuga y tomate  
*Mackerel in pickle with lettuce, and tomato*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-700, P-24.6, HC-92.5, L-23.8, AGS-5.1, Ca-93.4, Fe-4.8, VITA-273

### Viernes

**Lentejas guisadas con zanahoria y patatas**  
*Lentils with carrot and potatoes*

Huevos villaray con lechuga, aceitunas y tomate  
*Villaroy eggs with lettuce, corn and carrot*

Yogur, pan  
*Yogurt, bread*

KCAL-688, P-30.9, HC-73.5, L-25.8, AGS-4.7, Ca-144, Fe-10.2, VITA-532

### Lunes SEMANA DEL: 25 AL 29

**Judías verdes con tomate natural**  
*Grilled broccoli*

Albóndigas mixtas a la jardinera con cous cous  
*Gardener style mixed meatballs with cous cous*

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, VITA-92.7

### Martes

**Garbanzos guisados**  
*Stewed chickpeas*

Abadejo romana con lechuga, pimiento y maíz  
*Roman cod with lettuce, pepper and corn*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-739, P-39.3, HC-82.9, L-23.1, AGS-3.2, Ca-199, Fe-9.8, VITA-298

### Miércoles

**Pure de calabacín**  
*Zucchini pureefilete*

Filete de pollo con ajo y perejil con lechuga y tomate  
*Chicken fillet with garlic and parsley with lettuce and tomato*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-643, P-45, HC-37.3, L-33.3, AGS-7.1, Ca-128, Fe-4.6, VITA-469

### Jueves

**Judías pintas guisadas con codillo**  
*Stewed red beans*

Tortilla de patatas con ensalada de colores  
*French omelette with coloured salad*

Fruta de temporada, pan integral  
*Fruit, whole bread*

KCAL-687, P-32.2, HC-71.8, L-24.2, AGS-5.3, Ca-177, Fe-9.7, VITA-447

### Viernes

**Lasaña de carne**  
*Meat lasagnai*

Marinated monkfish con lechuga tomate, maíz y zanahoria  
*Oranged salmon with lettuce, tomato, corn and carrot*

Fruta de temporada, pan  
*Fruit, bread*

KCAL-693, P-40.2, HC-63.2, L-30.1, AGS-9.1, Ca-324, Fe-3.2, VITA-379

**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,

FRUTAS  
Y VERDURAS  
DE TEMPORADA

## 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

## 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.L.

C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).  
Tlf. 916944228 Fax. 916895006

Email: sareco@sarecosa.es Web: www.sarecosa.es