

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%

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA

ALMUERZO

OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO

INGESTA DIARIA RECOMENDADA

ALMUERZO

OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO

INGESTA DIARIA RECOMENDADA

ALMUERZO

OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO

Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8

Macarrones integral napolitana

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de colores

Fruta de temporada, pan

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, **LG**. Salteado de verduras

Filete de limanda menier con ensalada de colores, **P**. Salchichas

Fruta de temporada, **pan integral**

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

Miércoles

Menestra de verdura

Pollo asado con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada, pan

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

Varitas de proteína vegetal y lechuga con tomate

Fruta de temporada, **pan integral**

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, **LG**. Espinacas

Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria, **H**. Roti de york

Fruta de temporada, pan

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

Ragout de pavo guisado con **arroz integral**

Fruta de temporada, pan

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, **LG**. Crema de zanahoria

Merluza al horno con lechuga, pimiento y maíz, **P**. Croquetas de jamón

Fruta de temporada, **pan integral**

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

Miércoles

Espinacas con bechamel

Escalope de cerdo con patatas asadas

Fruta de temporada, pan

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

Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) **LG**. Repollo, Pollo y morcillo

Fruta de temporada, **pan integral**

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

Chuleta de sajonia con ensalada mixta

Fruta, **pan sin gluten**

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, **LG**. Verdura salteada

Merluza cocida con lechuga, maíz y tomate, **P**. Pollo

Fruta de temporada, **pan integral**

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

Miércoles

Brócoli gratinado

Ragout de ternera guisada con zanahoria y patatas

Fruta de temporada, pan

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

Caballa en escabeche con lechuga y tomate **P**. Salchichas

Fruta de temporada, **pan integral**

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, **LG**. Puré de verdura

Huevos villaroy con lechuga, aceituna y tomate, **H**. Pavo

Yogur, pan

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

Albóndigas mixtas a la jardinera con cous cous

Fruta de temporada, pan

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, **LG**. Puré

Abadejo romana con lechuga, pimiento y maíz, **P**. Croquetas de jamón

Fruta de temporada, **pan integral**

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

Miércoles

Puré de calabacín

Filete de pollo con ajo y perejil con lechuga y tomate

Fruta de temporada, pan

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, **LG**. Salteado de verduras

Tortilla de patata con ensalada de colores, **P**. Cinta de lomo

Fruta de temporada, **pan integral**

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 (Alergias). Pasta boloñesa

Rape marinado con lechuga, tomate maíz y zanahoria, **P**. Pollo

Fruta de temporada, pan

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, 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).



¿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.L.

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

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