CEIP Pasamonte

Octubre

Alergias e intolerancias

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	691	32,6	68,8	28,7	6,7	159	6,8	366
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34,6%	90,6%				19,9%	75,6%	91,5

Lunes SEMANA DEL: 5 AL 9

Espagueti a la boloñesa

Huevos villaroy con lechuga, tomate, aceituna y zanahoria, H. Rostí de pavo

Fruta de temporada, pan

KCAL-777, P-27,6, HC-97,2, L-28,6, AGS-5,8, Ca-119, Fe-5,7, VIT.A-510

Martes

Garbanzos guisados con zanahoria y pimiento, LG. Salteado de verdura

Limanda menier con lechuga y tomate, P. Salchichas

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-718, P-35,8, HC-72,1, L-27,1, AGS-6,1, Ca-217, Fe-9,9, VIT.A-487

Miércoles

Brócoli rehogado con puerro y cebolla

Lomo asado a la piña patatas

Fruta de temporada, pan

KCAL-624, P-29,3, HC-47,3, L-32,8, AGS-9,4, Ca-148, Fe-5, VIT.A-276

Jueves SEMANA DEL: 1 AL 2

Lentejas ecológicas con patata y zanahoria, LG. Menestra

Rape frito con lechuga, tomate y zanahoria, P. Pavo braseado

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-648, P-35,2, HC-65,3, L-23, AGS-4,9, Ca-156, Fe-11,1, VIT.A-568

Viernes

Espinacas con bechamel, LC. (Rehogadas)

Ragut de ternera guisado con verduras y cous cous

Fruta de temporada, pan

KCAL-860, P-32,2, HC-80,4, L-43, AGS-11,5, Ca-359, Fe-10,8, VIT.A-612

Lunes SEMANA DEL: 12 AL 16

FESTIVO

Martes MENÚ DE PROTEÍNA VEGETAL

Macarrones integrales con tomate

Hamburguesa de proteína vegetal y calabacín plancha

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-548, P-15,1, HC-88,5, L-12,5, AGS-1,7, Ca-60,6, Fe-3,6, VIT.A-102

Miércoles

Alubias blancas ecológicas con almejas, LG. Menestra de verdura

Gallineta al horno con lechuga, tomate y zanahoria rallada, P. Escalope

Fruta de temporada, pan

KCAL-653, P-35,2, HC-63,1, L-23,4, AGS-3,7, Ca-181, Fe-9,1, VIT.A-572

Jueves

Judías blancas estofadas con verduras LG. Arroz

Tiras de merluza adobadas con patatas fritas, P. Pollo

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-704, P-33,1, HC-73,2, L-25,3, AGS-3,9, Ca-175, Fe-7,6, VIT.A-386

Viernes

Sopa de picadillo con jamón

Filete de contramuslo de pollo al ajillo con lechuga y maíz

Yogur, pan

KCAL-569, P-30,9, HC-51,5, L-25,9, AGS-7,3, Ca-212, Fe-2,5, VIT.A-178

Lunes SEMANA DEL: 19 AL 23

Paella con vegetales y marisco (gambas, mejillones, calamar, rape, pimientos, cebolla y judía verde), P. (Con magro y verdura)

Sajonia a la plancha con lechuga, aceitunas y tomate

Fruta de temporada, pan

KCAL-901, P-32,7, HC-99,3, L-39,9, AGS-11,4, Ca-105, Fe-6,6, VIT.A-167

Martes

Judías pintas ecológicas estofadas, LG. Crema de calabacín

Boquerones en tempura con lechuga y tomate, P. Lomo

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-852, P-51,1, HC-83,5, L-47,8, AGS-10,2, Ca-258, Fe-12,7, VIT.A-615

Miércoles

Coliflor rehogada

Pollo asado con cous cous

Fruta de temporada, pan

KCAL-560, P-26,9, HC-63,2, L-19,4, AGS-3,6, Ca-93,8, Fe-4,5, VIT.A-46,4

Jueves

Crema de ave reina

Albóndigas mixta guisadas con verduras a la jardinera

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-673, P-32,5, HC-29,2, L-45,9, AGS-14,8, Ca-78,9, Fe-4,5, VIT.A-357

Viernes

Lentejas guisadas con verdura (patata, pimiento, zanahoria), LG. Coliflor

Tortilla de patata y cebolla con lechuga, maíz y tomate, H. Salchichas

Fruta de temporada, pan

KCAL-693, P-31,9, HC-80,8, L-22,4, AGS-4,1, Ca-145, Fe-10,5, VIT.A-365

Lunes SEMANA DEL: 26 AL 30

Guisantes con jamón, LG. Acelgas con jamón

Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada, pan

KCAL-648, P-26,2, HC-54,9, L-35,5, AGS-6,1, Ca-110, Fe-6,9, VIT.A-197

Martes

Tornillos de verdura con tomate y orégano

Rape marinado con ensalada mixta. P. San jacobo

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-736, P-34,4, HC-93, L-22,8, AGS-3,2, Ca-81,1, Fe-4,3, VIT.A-145

Miércoles

Lentejas ecológicas estofadas con patata y zanahoria, LG. Verdura rehogada

Tortilla parmesana con pisto H. Rosti de york

Fruta de temporada, pan

KCAL-538, P-25,3, HC-61,3, L-17,2, AGS-3,8, Ca-177, Fe-8,6, VIT.A-394

Jueves

Patatas guisadas con magro de cerdo y costillas

Merluza al horno con lechuga, maiz y zanahoria rallada, P. Pollo

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-617, P-33,5, HC-58,6, L-25,7, AGS-5,6, Ca-94,9, Fe-4,6, VIT.A-273

Viernes MENÚ DE HALLOWEEN

Crema de calabaza fantasmosa

Dedos de bruja con patatas terroríficas

Bolitas mágicas, pan

KCAL-726, P-27,2, HC-61,6, L-39,8, AGS-10,9, Ca-131, Fe-2,8, VIT.A-434

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=LIPIDOS (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 cáscara · Apio · Mostaza · Granos de Sésamo · Dióxido de azufre y sulfitos · Moluscos · Altramuces

Pasa tiempo con tus amigos

¿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

Disfruta de los parques de tu ciudad

La naturaleza hace que percibamos estímulos llenos de belleza, es una situación ideal para comunicarse,

Consumo recomendado

1ºPLATO		
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
2ºPLATO		
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