SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

CEIP Pasamonte
Noviembre

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	656	32.4	66.1	25.9	6.1	163	6.8	423
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	32.8%	90.0%				20.4%	75.6%	105.8%

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA DEL: 2 AL 6				
FESTIVO *Public holiday*				
SEMANA DEL: 9 AL 13				
FESTIVO *Public holiday*	Brócoli rehogado *Saute broccoli* Chuleta de sajonia la plancha con patatas fritas *Grilled saxony cutlet with chips* Fruta de temporada, **pan integral** *Season fruit, whole bread* KCAL-632, P-27.4, HC-36.1, L-39.9, AGS-11.1, Ca-143, Fe-4.3, VIT.A-283	**Espaguetis integrales** con tomate, oregano y queso *Whole spaghetti with tomato, oregano and cheese* Bacalao al horno con lechuga y tomate *Baked cod with lettuce and tomato* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-724, P-37.7, HC-82.4, L-24.8, AGS-4, Ca-145, Fe-4.3, VIT.A-260	**Judías verdes ecológicas** con tomate natural *Green beans organic with natural tomato* Jamoncitos de pollo asado con patata cocida *Baked chicken thighs with potatoe* Fruta de temporada, **pan integral** *Season fruit, whole bread* KCAL-608, P-33.5, HC-43.4, L-31, AGS-6.4, Ca-142, Fe-3.6, VIT.A-111	Lentejas a la riojana *Riojana style lentils* Tortilla paisana con lechuga, pimiento y tomate *Omelette with lettuce, pepper and tomato* Yogur, pan *Yogurt, bread* KCAL-682, P-34.6, HC-82.7, L-19.9, AGS-6.3, Ca-256, Fe-8.7, VIT.A-367
SEMANA DEL: 16 AL 20				
Menestra de verdura *Vegetables stew* Magro de pavo guisado con cous cous *Turquey ragout stewed with couscous* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-631, P-38.6, HC-68.9, L-19.8, AGS-4.1, Ca-123, Fe-5.3, VIT.A-867	Judías pintas guisadas con arroz *Stewed red beans with rice* Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maiz *Omelete french with lettuce, carrot and corn* Fruta de temporada, **pan integral** *Season fruit, whole bread* KCAL-675, P-39.5, HC-82.3, L-15.1, AGS-2.5, Ca-192, Fe-9.8, VIT.A-477	Crema de espinacas, **calabaza ecológica** y zanahoria *Cream of spinach, pumpkin organic and carrot* Lomo fresco a la plancha con lechuga, tomate y manzana picada *Roast loin with lettuce, tomato, and chopped apple* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-560, P-23.8, HC-36.4, L-33.9, AGS-10, Ca-146, Fe-5.1, VIT.A-873	Patatas guisadas con magro de cerdo *Stewed potatoes with lean pork* Abadejo a la romana con lechuga, tomate y aceituna *Pollock covered with butter, with lettuce, tomato and olives* Fruta de temporada, **pan integral** *Season fruit, whole bread* KCAL-554, P-33.4, HC-50.5, L-22.4, AGS-4.1, Ca-62.8, Fe-4.2, VIT.A-99.1	**Menú de proteína vegetal** Arroz blanco cocido con tomate *Cooked white rice with tomato* Garbanzos guisados con verdura *Stew chickpeas with vegetables* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-585, P-22.9, HC-99.1, L-6.9, AGS-0.77, Ca-161, Fe-7.3, VIT.A-320
SEMANA DEL: 23 AL 27				
Espinacas ecológicas rehogadas *Sautéed organic spinach* Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado *Gardener style mixed meatballs with dice potatoes* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-591, P-28.3, HC-37.7, L-34.1, AGS-9.3, Ca-272, Fe-9, VIT.A-1181	Judías blancas guisadas con chorizo y verdura *White beans with chorizo* Rape adobado con ensalada mixta *Marinated monkfish with mixed salad* Fruta de temporada, **pan integral** *Season fruit, whole bread* KCAL-683, P-40.9, HC-60, L-25.9, AGS-4.9, Ca-172, Fe-8.6, VIT.A-433	Pure de cinco verdura *Five vegetables puree* Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada de colores *Garlic chicken filet with coloured salad* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-561, P-20.9, HC-49.4, L-29.4, AGS-5.7, Ca-128, Fe-4.8, VIT.A-768	**Arroz integral** con salchichas y tomate *Whole rice with sausages and tomato* Gallineta frita con lechuga, tomate y maiz *Fried redfish with lettuce and corn* Fruta de temporada, **pan integral** *Season fruit, whole bread* KCAL-713, P-24.1, HC-91.4, L-26.1, AGS-5.4, Ca-88.7, Fe-4.5, VIT.A-123	Lentejas guisadas con acelgas *Lentils with chards* Huevos villaroy con ensalada variada *Villaroy eggs with varied salad* Yogur, pan *Yogurt, bread* KCAL-760, P-39.5, HC-78.7, L-28.4, AGS-7.1, Ca-306, Fe-10.2, VIT.A-392
SEMANA DEL: 30				
Espirales de pasta a la napolitana *Spiral pasta with neapolitan sauce* Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta *Grilled pork loin with mixed salad* Fruta de temporada, pan *Season fruit, bread* KCAL-808, P-34.9, HC-85.4, L-34.4, AGS-10, Ca-112, Fe-5, VIT.A-153				

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=PROTEÍNAS (PROTEINS), LP=LIPIDOS (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).

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