SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

CEIP Pasamonte

Noviembre

Alergias e intolerancias

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 Chuleta de sajonia a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada, pan 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, orégano y queso, LC. (Sin) Bacalao al horno con lechuga y tomate, P. Hamburguesa mixta Fruta de temporada, pan 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 Jamoncitos de pollo asado con patata cocida Fruta de temporada, **pan integral** 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, LG. Verduras salteadas Tortilla paisana con lechuga, pimiento y tomate, H. Rosti de pavo Yogur, pan 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 Magro de pavo guisado con cous cous Fruta de temporada, pan 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, LG. Arroz con tomate Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz, H. Pavo brasa Fruta de temporada, **pan integral** 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 Lomo fresco a la plancha con lechuga, tomate y manzana picada Fruta de temporada, pan 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 Abadejo a la romana con lechuga, tomate y aceituna, P. Pavo braseado Fruta de temporada, **pan integral** KCAL-554, P-33.4, HC-50.5, L-22.4, AGS-4.1, Ca-62.8, Fe-4.2, VIT.A-99.1	Arroz blanco cocido con tomate Garbanzos guisados con verduras, LG. Salteado de verduras Fruta de temporada, pan 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 Albóndigas mixtas a la jardinera con patata dado Fruta de temporada, pan KCAL-591, P-28.3, HC-37.7, L-34.1, AGS-9.3, Ca-272, Fe-9, VIT.A-1181	Judías blancas con chorizo y verduras, LG. Puré de verdura Rape adobado con ensalada mixta, P. Sajonia Fruta de temporada, **pan integral** KCAL-683, P-40.9, HC-60, L-25.9, AGS-4.9, Ca-172, Fe-8.6, VIT.A-433	Pure de cinco verduras Filete de contramuslo de pollo empanado al ajillo con ensalda de colores Fruta de temporada, pan 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 Gallineta frita con lechuga, tomate y maíz, P. Escalope Fruta de temporada, **pan integral** KCAL-713, P-24.1, HC-91.4, L-26.1, AGS-5.4, Ca-88.7, Fe-4.5, VIT.A-123	Lentejas con acelgas, LG. Acelgas Huevos villaroy con ensalada variada, H. Rosti de york Yogur, pan 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 Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada, pan 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.

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

*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).

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