

CEIP Pasamonte

Enero

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	697	34.8	74.3	25.9	6.5	180	6.6	300
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.9%	96.7%				22.5%	73.3%	75%

OS DESEAMOS



Feliz Año
2025

Lunes SEMANA DEL: 8 AL 10

VACACIONES HOLLIDAYS

Martes

VACACIONES HOLLIDAYS

Miércoles

Brócoli rehogado
Sauté broccoli

Albóndigas a la jardinera con cous cous
Meat-balls gardener style with cous cous

Gelatina, pan
Jelly, bread

KCAL-607, P-35.6, HC-55, L-25, AGS-8, Ca-159, Fe-5.7, VITA-304

Jueves

Paella de pollo y verdura
Chicken and vegetables paella

Merluza menier con ensalada de colores
Hake dab with coloured salad

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-725, P-27.3, HC-97.8, L-23, AGS-6.3, Ca-96.4, Fe-3.9, VITA-267

Viernes

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
Fruit, bread

KCAL-800, P-39, HC-90.4, L-27.9, AGS-10.6, Ca-315, Fe-7.6, VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 13 AL 17

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Chuleta de saxonía con patatas fritas
Saxony chop with chips

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-674, P-25.2, HC-43, L-42.2, AGS-11.8, Ca-128, Fe-4, VITA-68.2

Martes

Judías pintas con arroz integral
Red beans with whole rice

Abadejo al horno con salteado con verdura
Baked haddock fish with sauted vegetables

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-683, P-38.6, HC-85.4, L-15.2, AGS-2.4, Ca-171, Fe-8.7, VITA-352

Miércoles

Patatas marineras
Seafood potatoes

Ragout de pavo guisado con champiñones y lechuga
Turkey ragout with mushroom and lettuce

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-651, P-28.9, HC-63.5, L-29, AGS-4.8, Ca-153, Fe-5.1, VITA-282

Jueves

Sopa de ave
Poultry soup

Bacalao al horno con patata y cebolla
Baked cod with potatoe and onion

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-564, P-40, HC-59, L-17, AGS-3.3, Ca-78.4, Fe-4.6, VITA-262

Viernes

Lentejas ecológicas estofadas con chorizo y verduras
Stewed lentils with chorizo and vegetables

Huevos villaroy con pisto
Villaroy eggs with ratatouille

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-758, P-38.3, HC-80.4, L-27.9, AGS-7.4, Ca-280, Fe-9.5, VITA-305

Lunes SEMANA DEL: 20 AL 24

Macarrones integrales con atún y tomate
Whole macaroni with tuna and tomato

Cinta de lomo con ensalada de colores
Pork loin with coloured salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-815, P-32.9, HC-90.8, L-33.5, AGS-9.4, Ca-70.1, Fe-5.1, VITA-140

Martes

Judías blancas con repollo
White beans with cabbage

Tiras de merluza salpimentadas con calabacín
Salt and pepper hake strips with courgette

Fruta y leche, pan
Fruit and milk, bread

KCAL-801, P-35, HC-78.3, L-33.9, AGS-7.3, Ca-333, Fe-7.4, VITA-302

Miércoles

Arroz integral con tomate
Whole rice with tomato sauce

Filete de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria
Chicken steak in their juice with lettuce and carrot salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, whole bread

KCAL-722, P-30, HC-91, L-24.8, AGS-4.7, Ca-80.3, Fe-4.3, VITA-502

Jueves

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree

Rape a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas
Andalusian style monkfish with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-531, P-37.9, HC-48.5, L-18.7, AGS-3.1, Ca-144, Fe-5, VITA-573

Viernes

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)

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-764, P-37.8, HC-83.4, L-27.2, AGS-10.6, Ca-313, Fe-7.4, VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 27 AL 31

Tallarines con verdura
Bolognese noodles

Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas
Steelyard hake with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-745, P-25, HC-94.4, L-29.6, AGS-5, Ca-73.2, Fe-5.4, VITA-207

Martes

Judías pintas ecológicas con chorizo y verduras
Red beans organic with chorizo and vegetables

Filete de merluza al vapor con lechuga y tomate
Steamed hake fillet with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-720, P-42.4, HC-70.5, L-24.6, AGS-6.5, Ca-355, Fe-10.2, VITA-588

Miércoles

Coliflor con bechamel
Cauliflower with white sauce

Bacalao al horno con puré de patata y manzana
Baked cod with mashed potatoes and apple

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-587, P-35.8, HC-51.4, L-23.5, AGS-6.2, Ca-151, Fe-4.5, VITA-87.3

Jueves Nos comemos el mundo

Menú internacional: El Salvador
Arroz con frijoles rojos
Rice with red beans

Pollo marinado con lechuga y maíz
Marinated chicken with lettuce and corn

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-725, P-38.4, HC-88.3, L-18.6, AGS-3.6, Ca-176, Fe-9.2, VITA-429

Viernes

Lentejas guisadas con verduras
Stewed lentils and vegetables

Tortilla francesa con ensalada mixta
French omelette with mixed salad

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-675, P-37.6, HC-66.6, L-24.8, AGS-5.2, Ca-159, Fe-10.9, VITA-413

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten. En los menús no se utiliza precocinado. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

LG_ LE GUMBRES- 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=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,

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.A.

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

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