

CEIP Pasamonte

Febrero

TABLA COMPARATIVA ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36			800	9	400
ALMUERZO	695	34.3	68.9	28.4	7.3	178	6.6
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.8%	95.3%			22.3%	73.3%	97.8%

SARECO
Presentación SARECO

Reservas y Pedidos

Atención y Calidad

Centros educativos

Actividades

La importancia de la calidad

Lunes SEMANA DEL: 3 AL 7

Menestra de verdura
Vegetable stew

Vinta de lomo a la plancha con patatas cocidas
Grilled pork loin with lettuce and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-719, P-17.6, HC-54.2, L-45.7, AGS-10.5, Ca-355, Fe-8.2, VIT.A-548

Martes

Judías pintas ecológicas guisadas con chorizo
Stew red beans

Merluza al horno con pimientos y tomate
Cod with peppers and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-764, P-37.8, HC-83.4, L-27.7, AGS-10.6, Ca-313, Fe-7.4, VIT.A-278

Miércoles

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables

Filete de contramuslo de pollo con lechuga, maíz y tomate
Chicken steak with lettuce, corn and tomato

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, bread

KCAL-653, P-38.4, HC-45.3, L-32.6, AGS-9.3, Ca-152, Fe-7.4, VIT.A-1162

Jueves

Espinacas con bechamel
Spinachs with white sauce

Bacalao orly con lechuga, tomate y aceitunas
Hake strips with coloured salad

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-715, P-28, HC-90, L-25, AGS-4.3, Ca-125, Fe-4.1, VIT.A-259

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-800, P-39, HC-90.4, L-27.9, AGS-10.6, Ca-315, Fe-7.6, VIT.A-278

Lunes SEMANA DEL: 10 AL 14

Coliflor rehogada
Vegetable stew

Filetes rusos con puré de patata
Mixed burger with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-702, P-39.2, HC-50.7, L-36.5, AGS-12.8, Ca-53.4, Fe-6.1, VIT.A-13.3

Martes

Tomillo de verdura con queso tomate y orégano
Vegetable screws with cheese tomato and oregano

Salmón a la naranja con lechuga y tomate
Orange salmon with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-752, P-46.5, HC-79.6, L-23.4, AGS-5.8, Ca-284, Fe-9.8, VIT.A-64

Miércoles

Judías blancas ecológicas con repollo
Organic white beans with chORIZO and cabbage

Tortilla de patata con pisto
Potatoe omelette with ratatouille

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-563, P-33.1, HC-40.5, L-26.9, AGS-5.9, Ca-188, Fe-4.1, VIT.A-170

Jueves

Sopa de ave
Poultry soup

Jamón a la piña con patatas panaderas
Pineapple roasted ham with baker potatoes

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-735, P-40.2, HC-88, L-19.1, AGS-2.9, Ca-206, Fe-10, VIT.A-390

Viernes

Lentejas guisadas
Stew lentils

Rape marinado con lechuga, maíz y zanahoria
Sailor monkfish with lettuce corn and carrot

Yogur, pan
Yogurt, bread

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

Lunes SEMANA DEL: 17 AL 21

Judías verdes rehogadas
Saute green beans

Albóndigas de pollo a la jardinera
Gardener chicken meatballs

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-760, P-33.3, HC-87.3, L-28.6, AGS-8.1, Ca-95, Fe-4.6, VIT.A-272

Martes

Judías pintas guisadas con verdura
Red beans with vegetables

Merluza adobada con lechuga y zanahoria
Marina de hake with mixed salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-620, P-46.1, HC-44.6, L-27.4, AGS-7.6, Ca-261, Fe-3.7, VIT.A-679

Miércoles

Arroz integral con tomate
Whole rice with tomato

Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y maíz
Courgette omelette with lettuce, tomato and corn

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-852, P-44.3, HC-48.4, L-50.8, AGS-16, Ca-93.5, Fe-7, VIT.A-21

Jueves

Garbanzos salteados con pimientos y zanahoria
Sauted chickpeas with peppers and carrot

Abadejo menier con ensalada mixta
Menier dab fish with mixed salad

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-701, P-35.4, HC-67.2, L-28.1, AGS-5.4, Ca-179, Fe-11.4, VIT.A-650

Viernes Menú de navidad

Puré de cinco verduras
Five vegetables puree

Jamoncitos de pollo al limon con lechuga, aceitunas y zanahoria
Garlic chicken lemon with lettuce, olives and carrot

Yogur, pan
Yogurt, bread

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

Lunes SEMANA DEL: 24 AL 27

Sopa de pescado
Grilled cauliflower

Filete de cerdo al ajillo con cous cous
Garlic pork steak with cous cous

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-679, P-27.5, HC-93.5, L-19.8, AGS-3.2, Ca-95.6, Fe-4.1, VIT.A-108

Martes

Lentejas ecológicas guisadas con acelgas
Stew organic lentils with chards

Tortilla con pavo con lechuga, tomate y zanahoria
Omelette with turkey with lettuce, tomato and carrot

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-698, P-24.4, HC-95, L-22.5, AGS-4.9, Ca-92.5, Fe-5, VIT.A-157

Miércoles Nos comemos el mundo

Menu internacional: Irlanda
Brócoli y zanahoria cocido
Neapolitan lasagne
Pescado rebozado con limon y patatas fritas
Fruta de temporada, pan

KCAL-643, P-47.1, HC-67.4, L-14.4, AGS-2.2, Ca-206, Fe-9.5, VIT.A-634

Jueves

Espagueti a la carbonara
Carbonara spaghetti

Filete de pollo a la plancha con lechuga, aceitunas y tomate
Steelyard roosterfish with lettuce, olives and tomato

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-610, P-31.9, HC-44.1, L-31.7, AGS-9.5, Ca-116, Fe-5.8, VIT.A-800

Viernes

NO LECTIVO

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
SARECO S.L. C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid)

Tlf. 916944228 Fax. 916895006

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