

CEIP Pasamonte

Febrero

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	695	34.3	68.9	28.4	7.3	178	6.6	391
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.8%	95.3%				22.3%	73.3%	97.8%

SARECO
Nutrición, Educación y Sostenibilidad. Calidad, Atención y Calidad.

Nutrición
SARECO
A través de nuestros platos y actividades...
Tenemos un menú variado y saludable...
El objetivo es proporcionar una alimentación equilibrada...
Nuestro menú está diseñado para ser rico en nutrientes...
Utilizamos ingredientes frescos y de calidad...
Nuestro personal está formado por profesionales...
Nuestro objetivo es proporcionar una experiencia...
Nuestro personal está formado por profesionales...
Nuestro objetivo es proporcionar una experiencia...

Centros educativos
SARECO
Nutrición, Educación y Sostenibilidad. Calidad, Atención y Calidad.

Actividades
SARECO
Nutrición, Educación y Sostenibilidad. Calidad, Atención y Calidad.

La riqueza de calidad
SARECO
Nutrición, Educación y Sostenibilidad. Calidad, Atención y Calidad.

Lunes SEMANA DEL: 3 AL 7

Menestra de verduras
Cinta de lomo a la plancha con patatas cocidas
Fruta de temporada, pan

Martes

Judías pintas ecológicas guisadas con chorizo, L.G. Brócoli con patata rehogado
Merluza al horno con pimientos y tomate P. Hamburguesa
Fruta de temporada, pan

Miércoles

Arroz integral con verdura
Filete de contramuslo de pollo con lechuga, maíz y tomate
Fruta de temporada, pan

Jueves

Espinacas con bechamel, L.C. Espinacas rehogadas
Bacalao orly con lechuga tomate y aceitunas, P. Pavo brasa
Fruta de temporada, pan integral

Viernes

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) L.G. Repollo, pollo y morcillo
Yogur, pan

Lunes SEMANA DEL: 10 AL 14

Coliflor rehogada
Filetes rusos con puré de patata
Fruta de temporada, pan

Martes

Tomillos de verdura con queso, tomate y orégano
Salmón a la naranja con lechuga, tomate, P. Salchichas
Fruta de temporada, pan

Miércoles

Judías blancas ecológicas con repollo, L.G. Repollo rehogado
Tortilla de patata con pisto, H. Cinta de lomo
Fruta de temporada, pan

Jueves

Sopa de ave
Jamón a la piña con patatas panaderas
Fruta de temporada, pan integral

Viernes

Lentejas guisadas, L.G. Patatas guisadas con verdura
Rape marinado con lechuga, maíz y zanahoria, P. Croquetas
Yogur, pan

Lunes SEMANA DEL: 17 AL 21

Judías verdes rehogadas
Albóndigas de pollo a la jardinera
Fruta de temporada, pan

Martes

Judías pintas guisadas con verdura, L.G. Salteado de verdura
Merluza adobado con lechuga y zanahoria, P. Chuleta de sajonia
Fruta de temporada, pan

Miércoles

Arroz integral con tomate
Tortilla de calabacín y lechuga, tomate y maíz, H. Rosti de york
Fruta de temporada, pan

Jueves

Garbanzos guisados con pimientos y zanahoria, L.G. Brocoli
Abadejo menier con ensalada mixta, P. Cinta de lomo
Fruta de temporada, pan integral

Viernes Menú de navidad

Puré de cinco verdura
Jamonicos de pollo al limón con lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Yogur, pan

Lunes SEMANA DEL: 24 AL 27

Sopa de pescado, P. Sopa de verdura
Filete de cerdo al ajillo con cous cous
Fruta de temporada, pan

Martes

Lentejas ecológicas guisadas con acelgas, L.G. Acelgas rehogadas
Tortilla con pavo y lechuga, tomate y zanahoria, H. Rosti de pavo
Fruta de temporada, pan

Miércoles Nos comemos el mundo

Menú internacional: Irlanda
Brócoli y zanahoria cocida
Pescado rebozado con limón y patatas fritas, P. Pollo
Fruta de temporada, pan

Jueves

Espagueti a la carbonara, L.C. (Tomate)
Filete de pollo a la plancha con lechuga, aceitunas y tomate
Fruta de temporada, pan integral

Viernes

NO LECTIVO	
------------	--

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de vena, de masa madre, integral y sin gluten.

En los menús no se utiliza precocinado. Cocinamos con aceite de oliva. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

LG. LEGUMBRES: arroz ó verduras L.C. 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, altramucos, cacahuets, 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=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

C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).
Tlf. 916944228 Fax. 916895006
Email: sareco@sarecosa.es Web: www.sarecosa.es