

# CEIP Pasamonte

## Marzo



TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C.(g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA.
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	679	35,2	70	26	6,3	181	6,8	393
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34%	97,8%				22,6%	75,6%	98,3%


Descubre en nuestra web,  
el proyecto que realizamos  
en los centros educativos.


[www.sareco.es](http://www.sareco.es)



### Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8



Espirales de verduras con queso y tomate, **LC**, (sin)  



Lacón a la gallega con lechuga, tomate, maíz y aceitunas 


Fruta de temporada, pan 

KCAL-835 P-27.1 HC-99.7 L-36.1 AGS-6.4 Ca-126 Fe-5.9 VITA-209

### Martes



Garbanzos guisados con verdura, **LG**, Salteado de verdura  


Rape adobado con lechuga, tomate y zanahoria, **P**, Pollo  


Fruta de temporada, pan 

KCAL-405 P-18.9 HC-42.5 L-16 AGS-2.9 Ca-113 Fe-3 VITA-577

### Miércoles


Sopa de pescado, **P**, de ave  


Filete de pollo empanado con patatas fritas 


Fruta de temporada, pan 

KCAL-826 P-35.4 HC-79.7 L-39.1 AGS-16.7 Ca-71.2 Fe-4 VITA-195

### Jueves


Judías blancas ecológicas guisadas con repollo, **LG**, Repollo rehogado 



Tortilla francesa con pisto, **H**, Cinta de lomo 



Fruta de temporada, **pan integral** 

KCAL-585 P-30.7 HC-55.3 L-22.1 AGS-5 Ca-186 Fe-9.1 VITA-425

### Viernes


Crema de puerro y coliflor 




Filete de merluza al horno con lechuga, tomate y maíz, **P**, Filete de ternera  


Yogur, pan  

KCAL-510 P-28.7 HC-43.8 L-23.3 AGS-6.1 Ca-283 Fe-2.9 VITA-413

### Lunes SEMANA DEL: 11 AL 15


Espagueti boloñesa 




Abadejo a la romana con ensalada verde, **P**, Escalope   


Fruta de temporada, pan 

KCAL-760 P-35.5 HC-101 L-21.5 AGS-4.1 Ca-91.9 Fe-4.7 VITA-257

### Martes





Brócoli rehogado 





Ragut de ternera con patatas dado y verduras   


Fruta de temporada, pan 

KCAL-713 P-42.4 HC-61.9 L-28.4 AGS-6.5 Ca-160 Fe-8.6 VITA-264

### Miércoles





Lentejas ecológicas guisadas con arroz, **LG**, Arroz con tomate    


Huevos villaroy con lechuga, manzana y remolacha, **H**, Rosti de york    


Fruta de temporada, pan 

KCAL-748 P-32.1 HC-89.5 L-24.8 AGS-4.5 Ca-147 Fe-10.4 VITA-343

### Jueves



Fideua valencia / con magro    




Muslitos de pollo al ajillo con champiñones 



Fruta de temporada, **pan integral** 

KCAL-512 P-46.7 HC-29 L-21.8 AGS-4.7 Ca-102 Fe-7.6 VITA-399

### Viernes


Potaje, **LG**, Espinacas  



Merluza empanada con lechuga, maíz y zanahoria, **P**, San jacob   


Yogur, pan  

KCAL-789 P-45 HC-86.4 L-26.3 AGS-5.7 Ca-356 Fe-7.1 VITA-448

### Lunes SEMANA DEL: 18 AL 22


Judías verdes con tomate 



Albóndigas mixtas a la jardinera con patata dado  


Fruta de temporada, pan 

KCAL-575 P-26.8 HC-43.2 L-30.3 AGS-9.1 Ca-135 Fe-4.8 VITA-736

### Martes



Paella mixta 



Bacalao a la bilbaína con pimientos rojos, **P**, Sajonia  


Fruta de temporada, pan 

KCAL-959 P-36.8 HC-95.8 L-45.5 AGS-14 Ca-237 Fe-5.2 VITA-307

### Miércoles Menú internacional


**CHILE** Cazuela (sopa de gallina, pollo y verduras)  


Chorillana (patata frita y huevo) con lechuga y zanahoria, **H**, (con bacon)  


Fruta de temporada, pan 

KCAL-549 P-25.1 HC-52.3 L-25.5 AGS-5.7 Ca-109 Fe-5.6 VITA-668

### Jueves

Judías pintas guisadas con verduras, **LG**, Brocoli 

Tortilla francesa con lechuga, tomate y aceitunas, **P**, Pollo 

Fruta de temporada, **pan integral** 

KCAL-618 P-35.6 HC-60.8 L-20.4 AGS-4.6 Ca-221 Fe-10.7 VITA-636

### Viernes

**SEMANA SANTA**

### Lunes SEMANA DEL: 25 AL 29

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

### Martes

**SEMANA SANTA**

### Miércoles

**SEMANA SANTA**

### Jueves

**SEMANA SANTA**

### Viernes

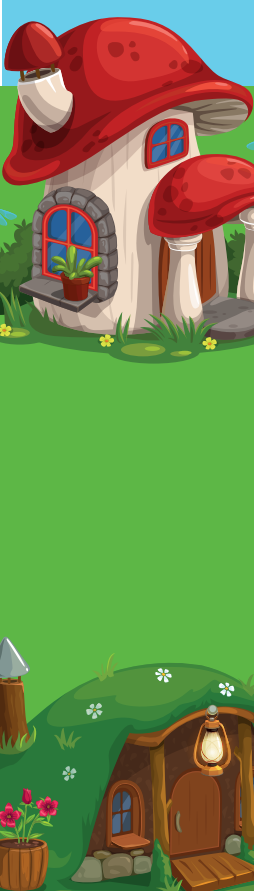
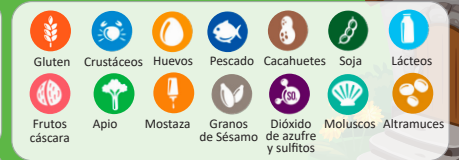
**SEMANA SANTA**

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, 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=ACIDOS 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

El día 20 de marzo llega la primavera

La estación favorita del mundo es la primavera. Todas las cosas parecen posibles en el mes de marzo

## 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