

CEIP Julián María

Septiembre

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	650	30.9	65.5	26.9	6.8	156	397
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	32,5%	85,8%			19,5%	61,1%	99,3%

Lunes	Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8	Lunes SEMANA DEL: 11 AL 15	Lunes SEMANA DEL: 18 AL 22	Lunes SEMANA DEL: 25 AL 29
VACACIONES	VACACIONES	Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> C huleta de sajonia a la plancha con patatas fritas <i>Grilled saxony chop with chips potatoes</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-575, P-21.8, HC-42.4, L-33.6, AGS-9.1, Ca-109, Fe-4, VITA-111	Espagueti con tomate, jamón y queso <i>Spaghetti with tomato, ham and cheese</i> Tortilla francesa con ensalada de colores <i>French omelette with coloured salad</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-632, P-26.6, HC-68.3, L-26.7, AGS-6.5, Ca-189, Fe-4.9, VITA-377	Menestra de verdura rehogada <i>Vegetable stew</i> Cinta de lomo adobada a la plancha con lechuga y tomate <i>Grilled marinated pork loin with carrot</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-537, P-27.9, HC-38.1, L-28.2, AGS-8.1, Ca-119, Fe-5.4, VITA-881
VACACIONES	VACACIONES	Martes Fideua con pollo y verduras <i>Chicken and vegetables fideua</i> A badejo al horno con pimientos rojos <i>Baked pollock with red peppers</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-674, P-34.8, HC-87, L-188, AGS-3.4, Ca-73.9, Fe-3.5, VITA-328	Martes Judías pintas guisadas <i>Red beans stew with cabbage</i> Rape adobado con rodajas de calabacin <i>Marinated snuff with courgette slices</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-529, P-37.2, HC-69, L-55, AGS-0.91, Ca-183, Fe-9.4, VITA-357	Martes Patatas guisada a la riojana <i>Rioja stew potatoes</i> Merluza al horno con lechuga y remolacha <i>Baked hake with mixed salad and quinoa</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-538, P-27.6, HC-48.1, L-26.9, AGS-6.6, Ca-84.1, Fe-3.6, VITA-113
VACACIONES	Miércoles Macarrones con tomate, queso y oregano <i>Macaroni with tomato, cheese and oregano</i> Albóndigas mixtas con verduras <i>Mixed meatball with vegetables</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-655, P-32.3, HC-68.9, L-26.1, AGS-8.5, Ca-159, Fe-5.1, VITA-280	Miércoles Lentejas ecológicas con verduras <i>Ecologic lentils with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada mixta <i>Potato omelette with mixed salad</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-580, P-26.4, HC-69, L-21.5, AGS-4, Ca-118, Fe-7.6, VITA-311	Miércoles Brocoli al vapor <i>Steamed broccoli</i> Filete de cerdo al ajillo con patatas fritas <i>Pork fillet garlic with chips potato</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-714, P-28.7, HC-37.7, L-47.2, AGS-12.7, Ca-144, Fe-4.5, VITA-283	Miércoles Lentejas ecológicas guisadas con acelgas <i>Ecologic red lentils stew with chard</i> Tortilla de calabacin y patatas con ensalada de colores <i>Courgette and potatoes omelette with coloured salad</i> Fruta de temporada, pan <i>Season fruit, bread</i> KCAL-607, P-27.5, HC-68.5, L-21.1, AGS-3.9, Ca-164, Fe-10, VITA-433
VACACIONES	Jueves Crema de calabacin y puerro <i>Courgette and leek cream</i> Merluza a la romana con ensalada de colores <i>Steelyard hake with coloured salad</i> Fruta de temporada, pan integral <i>Season fruit, whole bread</i> KCAL-427, P-25, HC-41.2, L-24.1, AGS-4.4, Ca-142, Fe-3.8, VITA-550	Jueves Crema de espinacas <i>Spinach cream</i> Jamoncitos de pollo al horno con lechuga <i>Baked chicken ham with lettuce</i> Fruta de temporada, pan integral <i>Season fruit, whole bread</i> KCAL-431 P-22.4, HC-31.6, L-21.9, AGS-4.2, Ca-174, Fe-4.9, VITA-1114	Jueves Arroz integral con tomate <i>Integral rice with tomato sauce</i> Gallo al horno con ensalada verde <i>Roasted rooster with green salad</i> Fruta de temporada, pan integral <i>Season fruit, whole bread</i> KCAL-692, P-27, HC-84.1, L-25.9, AGS-4, Ca-95, Fe-4.1, VITA-183	Jueves Tallarines a la boloñesa <i>Bolognese noodles</i> Filete de limanda empanada con lechuga, tomate y zanahoria <i>Dabs fillet breaded with lettuce, tomato and carrot</i> Fruta de temporada, pan integral <i>Season fruit, whole bread</i> KCAL-636, P-33.8, HC-71.8, L-21.6, AGS-4, Ca-108, Fe-4.6, VITA-389
VACACIONES	Viernes Paella valenciana <i>Valencian paella</i> Salchichas al vapor con lechuga, tomate y aceitunas <i>Steamed sausages with lettuce tomato and olives</i> Helado, pan <i>Ice cream, bread</i> KCAL-861, P-31.2, HC-99.8, L-36.6, AGS-12.5, Ca-190, Fe-3.7, VITA-229	Viernes Ensalada judías blancas (judías blancas, patata, pimiento rojo, pimiento verde, atún, huevo y aceitunas) <i>White bean salad</i> Tiras de merluza adobadas con lechuga, zanahoria y maíz <i>Marinated hake sticks with lettuce, carrot and corn</i> Helado, pan <i>Ice cream, bread</i> KCAL-931, P-48.5, HC-75.5, L-48, AGS-10, Ca-307, Fe-8.8, VITA-615	Viernes Sopa de pescado (rape, zanahoria y puerro) <i>Fish soup</i> Magro de pav o guisado con cuscus <i>Lean turkey stew with cous cous</i> Helado, pan <i>Ice cream, bread</i> KCAL-728, P-38.3, HC-85.4, L-25, AGS-8, Ca-178, Fe-3.3, VITA-253	Viernes Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <i>Chick-pea stew (beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i> Helado, pan <i>Ice cream, bread</i> KCAL-880, P-38.5, HC-104, L-30.5, AGS-11.9, Ca-275, Fe-8, VITA-342

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE.
LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA). VARIEDAD DE PAN; de Viena, 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- 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, altramuzes, 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=PROTEÍNAS (PROTEINS), L=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).

VUELTA AL COLE

¿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

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

Círculo de Alérgenos



A pesar de las limitaciones, hay que mantener una buena alimentación, sustituir los alimentos no tolerados por los permitidos

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
REGISTRADO Y COLECTIVO, S. A.

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