

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA.
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	2000	36				800	9	400
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	38.8%	91.7%				21.3%	73.3%	96.3%

Lunes SEMANA DEL: 2 AL 6

Macarrones con bonito y tomate <i>Macaroni with tuna and tomato</i>
Lacón a la gallega con lechuga y tomate <i>Galician style shoulder of pork with lettuce and tomato</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-793,P-26.2,HC-97.5,L-32.9,AGS-5.4,Ca-83.3,Fe-5.8,VITA-242

Martes

Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i>
Merluza a la romana con calabacín rebozado <i>Hake covered with butter and breaded courgette</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-681,P-39.3,HC-76.3,L-18.3,AGS-3.4,Ca-181,Fe-9.2,VITA-276

Miércoles

Brócoli rehogado <i>Sauté broccoli</i>
Muslitos de pollo al ajillo con patata fritas <i>Garlic chicken thighs with potatoes</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-518,P-33,HC-40.7,L-22.5,AGS-4.3,Ca-150,Fe-4.1,VITA-276

Jueves

Ensalada campera <i>Country salad</i>
Rape marinado con lechuga, zanahoria y tomate <i>Marinated anglerfish with lettuce, carrot and tomato</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-581,P-30.5,HC-48.1,L-27.6,AGS-4.8,Ca-114,Fe-4.5,VITA-522

Viernes

Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>
Tortilla de patata con pisto manchego <i>Potatoe omelette with ratatouille</i>
Helado, pan <i>Ice cream bread</i>
KCAL-736,P-33.9,HC-82.4,L-26.1,AGS-7.6,Ca-234,Fe-9.5,VITA-373

Lunes SEMANA DEL: 9 AL 13

Arroz tres delicias <i>Three delight rice</i>
Hamburguesa mixta lechuga, tomate y aceitunas <i>Mixed hamburger lettuce, tomato and olives</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-824,P-28.6,HC-104,L-31.6,AGS-5,Ca-108,Fe-3.9,VITA-142

Martes

Judías pintas con chorizo <i>Red beans with chorizo</i>
Abadejo al horno con lechuga y tomate <i>Baked pollock with lettuce and tomato</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-726,P-42.7,HC-66.1,L-25,AGS-4.5,Ca-206,Fe-11.1,VITA-377

Miércoles

Coliflor gratinada <i>Grilled cauliflower</i>
Filete de cerdo al ajillo con patatas fritas <i>Garlic pork steak and lettuce, with fried potatoes</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-771,P-34.3,HC-66.3,L-38.1,AGS-16.2,Ca-103,Fe-5,VITA-208

Jueves

Espagueti napolitana <i>Neapolitan spaghetti</i>
Tiras de merluza adobadas con ensalada mixta <i>Marinated hake strips with mixed salad</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-767,P-25.3,HC-89.2,L-32.2,AGS-8,Ca-110,Fe-4.2,VITA-173

Viernes

Ensalada de garbanzos con pimiento y zanahoria <i>Chickpea with pepper and carrot</i>
Tortilla paisana con lechuga, maíz y tomate <i>Omelette with chorizo and lettuce, corn and tomato</i>
Helado, pan <i>Ice cream bread</i>
KCAL-847,P-39.6,HC-87.3,L-33.6,AGS-8,Ca-316,Fe-9.3,VITA-592

Lunes SEMANA DEL: 16 AL 20

Ensalada de pasta (jamón york, tomate y maíz <i>Pasta salad (ham, tomato and maize)</i>
Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta <i>Grilled pork loin with mixed salad</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-796,P-29,HC-95.7,L-31.5,AGS-7.1,Ca-69.3,Fe-5,VITA-258

Martes

Judías blancas guisadas con verdura <i>White beans with vegetables</i>
Fritura de pescado adobado con lechuga, tomate y aceitunas <i>Fried fish with lettuce, tomato and olives</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-644,P-40.3,HC-64,L-19.9,AGS-3.3,Ca-186,Fe-8,VITA-493

Miércoles

Menestra de verduras <i>Stew vegetables</i>
Ragut de pavo guisado con cous cous <i>Ragout with garlic and fried potatoes</i>
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>
KCAL-562,P-28.5,HC-71.5,L-15.4,AGS-3,Ca-124,Fe-5.1,VITA-868

Jueves

Lentejas con acelgas <i>Lentils with chards</i>
Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y tomate <i>Grilled loin of pork with potatoes</i>
Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i>
KCAL-681,P-35.9,HC-70.9,L-24.5,AGS-5.1,Ca-158,Fe-11.4,VITA-692

Viernes Menú fin de curso

Pizza con tomate, queso y jamón york Nuggets de pollo y croquetas de jamón con ensalada mixta <i>Pizza with tomato, cheese and ham chips and salad</i>
Cono de helado / refresco <i>Ice cream cone / softdrink</i>
KCAL-813,P-28.2,HC-72.4,L-44.8,AGS-15.3,Ca-373,Fe-2.7,VITA-289

Lunes SEMANA DEL: 23 AL 27

VACACIONES VACATION

Martes

VACACIONES VACATION

Miércoles

VACACIONES VACATION

Jueves

VACACIONES VACATION

Viernes

VACACIONES VACATION

Bienvenidos a SARECO
Atención, aprendizaje y convivencia

Desde 1983 una institución se ha comprometido a ofrecer a los niños que ingresan una educación superior para conseguir la plena satisfacción de los padres, una vida sana, una alta eficiencia de los recursos, una adecuada formación humana y profesional de los estudiantes con una adecuada adaptación a las necesidades de la sociedad para que convivan en la armonía que es el deber de "Formar para la vida".

Una de nuestras prioridades es el cual de SARECO es una institución profesional y responsable de los recursos humanos que ofrece a los estudiantes.

Nutrición
El SARECO ofrece a los niños la educación en la nutrición de una alimentación sana y equilibrada, respetando la salud.

Responsabilidad
El SARECO ofrece a los niños una educación para ser responsables y comprometidos con su entorno.

Atención y Cuidados
El SARECO ofrece a los niños una educación para que se sientan seguros y protegidos.

Actividad en Centros educativos

Catering de todo
El SARECO ofrece a los centros educativos una amplia variedad de platos y bebidas para cualquier ocasión.

Lunch tray
El SARECO ofrece a los centros educativos un servicio de lunch tray con platos y bebidas para cualquier ocasión.

Periodo de comida
El SARECO ofrece a los centros educativos un servicio de periodo de comida con platos y bebidas para cualquier ocasión.

Actividades

Amplified
El SARECO ofrece a los centros educativos una amplia variedad de actividades para cualquier ocasión.

New
El SARECO ofrece a los centros educativos una amplia variedad de actividades para cualquier ocasión.

Activities
El SARECO ofrece a los centros educativos una amplia variedad de actividades para cualquier ocasión.

Activities
El SARECO ofrece a los centros educativos una amplia variedad de actividades para cualquier ocasión.

Certificación de Calidad

Formación de los empleados, capacitación de alumnos y profesores. Todos los cursos de formación son realizados mediante análisis de los indicadores de Control de calidad de alimentos. Los cursos de formación se realizan en los centros de SARECO, así como en los centros de formación y desarrollo de los empleados.

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.

Alineo con aceite de oliva virgen extra. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

L.G. LEGUMBRES- arroz ó verduras

L.C. LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa

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=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	Verduras	Pasta, arroz o patatas
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	2/3 días a la semana

2º PLATO

Huevo	Pescado	Ternera, cerdo, ave
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	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.L.

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