

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, <u>P.</u> York	🌱🌾
Lacón a la gallega con lechuga y tomate	
Fruta de temporada, pan	🌾
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, <u>LG.</u> Puré calabacín	
Merluza a la romana con calabacín rebozado, <u>P.</u> Pavo	🌱🌾🌿
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-681,P-39.3,HC-76.3,L-18.3,AGS-3.4,Ca-181,Fe-9.2,VITA-276	

Miércoles

Brócoli rehogado	
Muslitos de al ajillo con patatas fritas	
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-518,P-33,HC-40.7,L-22.5,AGS-4.3,Ca-150,Fe-4.1,VITA-276	

Jueves

Ensalada campera	
Rape mariner con lechuga, zanahoria y tomate, <u>P.</u> Filete de ternera	🌱🌾🌿
Fruta de temporada, pan	🌾
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, <u>LG.</u> Puré de verduras	
Tortilla de patata con pisto manchego, <u>H.</u> Hamburguesa	🌱
Helado, pan	🌱🌾
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	🌱🌾
Hamburguesa mixta con lechuga, tomate y aceitunas	
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-824,P-28.6,HC-104,L-31.6,AGS-5,Ca-108,Fe-3.9,VITA-142	

Martes

Judías pintas con chorizo, <u>LG.</u> Salteado de verdura	
Abadejo al horno con lechuga y tomate, <u>P.</u> San jacobó	🌱🌾
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-771,P-34.3,HC-66.3,L-38.1,AGS-16.2,Ca-103,Fe-5,VITA-208	

Miércoles

Coliflor gratinada, <u>LC.</u> (sin)	🌱
Filete de cerdo al ajillo con patatas fritas	
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-726,P-42.7,HC-66.1,L-25,AGS-4.5,Ca-206,Fe-11.1,VITA-377	

Jueves

Espagueti napolitna	🌾
Tiras de merluza adobada con ensalada mixta, <u>P.</u> Salchichas	🌱🌾🌿
Fruta de temporada, pan	🌾
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, <u>LG.</u> Ensalada de patata	
Tortilla paisana con lechuga, maíz y tomate, <u>H.</u> Rosti	🌱
Helado, pan	🌱🌾
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)	🌾
Cinta de lomo a la plancha con ensalda mixta	
Fruta de temporada, pan	🌾
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, <u>LG.</u> Puré zanahoria	
Fritura de pescado adobado con lechuga, tomate y aceitunas, <u>P.</u> Pollo	🌱🌾🌿
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-644,P-40.3,HC-64,L-19.9,AGS-3.3,Ca-186,Fe-8,VITA-493	

Miércoles

Menestra de verduras	
Ragout de pavo guisado con cous cous	
Fruta de temporada, pan	🌾
KCAL-562,P-28.5,HC-71.5,L-15.4,AGS-3,Ca-124,Fe-5.1,VITA-868	

Jueves

Lentejas con acelgas, <u>LG.</u> Acelgas con patatas	
Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y tomate, <u>H.</u> Rosti de york	
Fruta de temporada, pan	🌾
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 jamon york / Pizza apta	🌱🌾🌿🌱🌾🌿
Nuggets de pollo y croquetas de jamón con ensalda mixta	
Cono de helado, refresco	🌱🌾
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	

SARECO

Inicio | Servicios | Dietética y Nutrición | Calidad | Prensa | Contacto

Bienvenidos a SARECO

Atención, aprendizaje y convivencia

Desde 1983 una institución se ha comprometido a ofrecer la mejor formación para el futuro de los niños y niñas de la zona de Pasamonte. Nuestra misión es proporcionar una educación de calidad, centrada en el niño y la niña, que les permita desarrollarse plenamente y alcanzar su máximo potencial.

Para ello, en primer lugar, nos enfocamos en la calidad de la enseñanza, utilizando métodos innovadores y recursos tecnológicos. En segundo lugar, trabajamos en la formación de los docentes, para que puedan ofrecer una educación de calidad. En tercer lugar, nos preocupamos por la convivencia en el aula, creando un ambiente de respeto y colaboración.

En SARECO, el aprendizaje es un proceso continuo, que se adapta a las necesidades de cada niño y niña. Nuestro objetivo es que cada alumno sea capaz de aprender a aprender, y así, poder afrontar con éxito los retos del futuro.

En SARECO, la calidad es un compromiso que renovamos cada día. Nos esforzamos por ofrecer una educación de calidad, que prepare a los niños y niñas para el futuro.

Actividad en los Centros educativos

Certificación de calidad

Elaboración de un plan de mejora de la calidad, que permita identificar las áreas de mejora y establecer medidas para mejorar la calidad.

Línea de trabajo

Definición de la línea de trabajo, que permita establecer los objetivos y prioridades de la actividad.

Plan de desarrollo

Elaboración de un plan de desarrollo, que permita establecer las medidas para mejorar la calidad.

Actividades

Ampliación de contenidos

Ampliación de los contenidos de la asignatura, para mejorar la calidad de la enseñanza.

Nueva línea de trabajo

Definición de una nueva línea de trabajo, que permita establecer los objetivos y prioridades de la actividad.

Laboratorio de ciencias

Realización de experimentos de ciencias, para mejorar la calidad de la enseñanza.

Actividades deportivas

Realización de actividades deportivas, para mejorar la calidad de la enseñanza.

Certificación de Calidad

Formación de los empleados en materia de calidad y atención al cliente. Todos los empleados reciben formación en materia de calidad y atención al cliente.

Elaboración de un plan de mejora de la calidad, que permita identificar las áreas de mejora y establecer medidas para mejorar la calidad.

Definición de la línea de trabajo, que permita establecer los objetivos y prioridades de la actividad.

Elaboración de un plan de desarrollo, que permita establecer las medidas para mejorar la calidad.

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.

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

LG, LEGUMBRES- 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

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

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,

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