





TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	670	32,8	65,1	28	6,3	162	6,6	349
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	33,5%	91,1%				20,3%	73,3%	87,3

### Lunes SEMANA DEL: 1 AL 5

**Macarrones integrales a la napolitana**   
Lacon a la gallega con lechuga y tomate  
Fruta de temporada, pan 


KCAL-787, P-26,2, HC-93,9, L-33,9, AGS-6, Ca-122, Fe-5,7, VITA- 252

### Martes

**Judías blancas ecológicas** guisadas con verduras, LG. Saltado de verdura  
Merluza a la romana con calabacín rebozado, P. Pavo brasa   
Fruta de temporada, **pan integral** 




KCAL-592, P-36,5, HC-966,5, L-14,4, AGS-2,8, Ca-167, Fe-8,1, VITA- 394

### Miércoles

Judías verdes rehogadas  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
Fruta de temporada, pan 




KCAL-506, P-29,3, HC-938,5, L-23,8, AGS-4,8, Ca-130, Fe-3,5, VITA- 41,9

### Jueves

Lentejas estofadas con verduras, LG. Pure   
Tortilla de patata con pisto manchego, H. Rosti de york   
Fruta de temporada, **pan integral** 



KCAL-651, P-30,9, HC-975,3, L-20,4, AGS-3,9, Ca-134, Fe-10,4, VITA- 278

### Viernes

Ensaladilla rusa   
Rape marinero con lechuga, zanahoria y tomate, P. Escalope   
Yogurt, pan 



KCAL-658, P-33, HC-950,1, L-35,3, AGS-7,7, Ca-235, Fe-2,8, VITA- 639

### Lunes SEMANA DEL: 8 AL 12

Arroz tres delicias   
Hamburguesa mixta con lechuga y tomate  
Fruta de temporada, pan 



KCAL-800, P-32,1, HC-989,3, L-34, AGS-9,6, Ca-84,9, Fe-5,6, VITA- 202

### Martes

Judías pintas con chorizo, LG. Menestra  
Abadejo rebozado con lechuga y tomate, P. San jacobó   
Fruta de temporada, **pan integral** 



KCAL-735, P-44,8, HC-974,7, L-21,6, AGS-4,1, Ca-212, Fe-11,8, VITA- 397

### Miércoles

Coliflor gratinada, LC. (Sin)   
Filete de cerdo plancha con lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada, pan 



KCAL-566, P-33,9, HC-934,4, L-30,4, AGS-7, Ca-127, Fe-5,3, VITA- 104

### Jueves

Ensalada de garbanzos con pimienta y zanahoria, LG. Ensalada campera  
Tortilla paisana con lechuga, maíz y tomate, H. Rosti de pavo   
Fruta de temporada, **pan integral** 



KCAL-762, P-36,6, HC-980,1, L-27,9, AGS-4,3, Ca-217, Fe-10,1, VITA- 498

### Viernes

Patatas guisadas con magro de pollo y verduras  
Merluza al horno con ensalada mixta, P. Salchichas   
Fruta de temporada, pan 



KCAL-514, P-35,3, HC-943,7, L-20,7, AGS-4, Ca-72,1, Fe-4, VITA- 63,3

### Lunes SEMANA DEL: 12 AL 19

Ensalada de **pasta integral** (Jamón york, tomate y maíz)   
Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta  
Fruta de temporada, pan 



KCAL-703, P-30,9, HC-962,5, L-35,5, AGS-9,9, Ca-60,3, Fe-4,7, VITA- 95,5

### Martes

Judías blancas guisadas con verdura, LG. Puré zanahoria  
Fritura de pescado variado con lechuga, tomate y aceitunas, P. Pollo   
Fruta de temporada, **pan integral** 



KCAL-694, P-33,8, HC-964,2, L-27,9, AGS-4,6, Ca-215, Fe-8,2, VITA- 470

### Miércoles

Puré de cinco verduras  
Ragout de pavo guisado con cous cous   
Fruta de temporada, pan 




KCAL-562, P-20,4, HC-966,7, L-21,8, AGS-3,7, Ca-128, Fe-4,7, VITA- 837

### Jueves

Lentejas con **acelgas ecológicas**, LG. Acelgas rehogadas  
Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y tomate, H. Rosti de queso   
Fruta de temporada, **pan integral** 

KCAL-669, P-35,5, HC-966,8, L-24,9, AGS-5,2, Ca-187, Fe-11,7, VITA- 692

### Viernes

Pizza con tomate, queso y jamón york / pizza apta   
Nuggets de pollo con ensalada mixta   
Helado, refresco 

KCAL-847, P-33,3, HC-970,2, L-47,4, AGS-14,8, Ca-338, Fe-2,6, VITA- 273

### Lunes SEMANA DEL: 22 AL 26

**VACACIONES**  
**VACATION**

### Martes

**VACACIONES**  
**VACATION**

### Miércoles

**VACACIONES**  
**VACATION**

### Jueves

**VACACIONES**  
**VACATION**

### Viernes

**VACACIONES**  
**VACATION**



The screenshot shows the SARECO website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Inicio', 'Servicios', 'Definición y Nutrición', 'Calidad', 'Prensa', and 'Contacto'. Below that, a 'Servicios a SARECO' section highlights 'Atención al cliente' and 'Atención al cliente'. A central image shows a family enjoying a meal. Below this, there are three columns: 'Nutrición' (highlighting 'Atención al cliente'), 'Responsabilidad' (highlighting 'Atención al cliente'), and 'Atención al Cliente' (highlighting 'Atención al cliente'). At the bottom, there's a section for 'Actividades' with images of children and a 'Certificación de Calidad' section.



**ALERGIAS E INTOLERANCIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE.**  
**VARIEDAD DE PAN;** de Viena, de masa madre, integral y sin gluten.  
 Se prioriza el uso de productos de temporada, se hace uso de productos ecológicos, integrales y proteína vegetal.  
LG. LEGUMBRES- arroz ó verduras LC. LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa  
H. HUEVO- alimentos sin huevo LI. LACTOSA- alimentos exentos de gluten  
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: \*gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, 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

## 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  
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