

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	697	36	66.5	29.2	7	179	7.3	387
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.9	100				22.4	81.1	96.8

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

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

Reservación a SARECO
Alimentación, aprendizaje y convivencia

Desde 1983 nos dedicamos a la restauración colectiva, lo que nos ha permitido una dilatada experiencia para conseguir la plena satisfacción de las, cada vez más altas exigencias de nuestros clientes, ofreciéndoles el servicio de comedor en centros escolares.

Por eso en día que parte de los niños hacen la comida principal en el colegio, nosotros ofrecemos un menú de 10 platos en un momento, servicio de restauración que garantiza calidad en la formación de los escolares con una adecuada nutrición y buena hábitos alimentarios para que comprendan la importancia que se comer sano. "Comer sano es vivir saludable".

En nuestros platos, al igual lo hacemos a cada día con los mejores productos y platos de los mejores restaurantes que hacen la Gran Cocina.

Nutrición
Certificamos los menús, basándonos en los conceptos de salud, equilibrio, aseo dietético y bienestar de la dieta.

Responsabilidad
En nuestra responsabilidad ponemos una alta prioridad para asegurar un crecimiento con desarrollo físico.

Atención y Calidad
Contamos con personal especializado en atención a las necesidades de nuestros clientes, ofreciendo un servicio de máxima calidad y seguridad.

Actividad en los Centros educativos

Cocina de vida
Elaboramos menús completos elaborados desde la selección de la materia prima, pasando por la preparación de los platos, hasta la presentación final.

Linea trial
Contamos con servicios de calidad para dar servicio a centros que se tienen instalados en línea trial, ofreciendo un servicio de máxima calidad y seguridad.

Menús temáticos
Elaboramos elaborados en los centros educativos y ofrecemos platos a los alumnos en línea trial, asegurando de esta forma que los niños aprendan a comer sano, como la cocina de la vida.

Actividades

Juegos y actividades dirigidas por los profesores

Menús para la cocina sana
Elaboramos platos de cocina sana, basándonos en la selección de la materia prima, pasando por la preparación de los platos, hasta la presentación final.

Las actividades recreativas
Elaboramos platos de cocina sana, basándonos en la selección de la materia prima, pasando por la preparación de los platos, hasta la presentación final.

Desarrollamos actividades con los niños
Elaboramos platos de cocina sana, basándonos en la selección de la materia prima, pasando por la preparación de los platos, hasta la presentación final.

Lunes SEMANA DEL: 6 AL 10

NO LECTIVO NO SCHOOL DAY

Martes

Coliflor gratinada rehogada con ajo
Hamburguesa mixta a la plancha con puré de patatas
Fruta de temporada, pan

KCAL-575,P-20,6,HC-48,7,L-32,4,AGS-5,4,Ca-83,7,Fe-5,6,VITA-21,1

Miércoles

Judías blancas ecológicas guisadas con repollo LG. Repollo con patata
Abadejo a la romana con ensalada mixta, P. Pollo
Fruta de temporada, pan

KCAL-614,P-39,1,HC-69,8,L-14,4,AGS-2,6,Ca-155,Fe-7,3,VITA-42,3

Jueves

Arroz integral con marisco y verdura, P. Con magro
Huevos cocidos en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-848,P-35,5,HC-103,L-30,9,AGS-8,9,Ca-113,Fe-7,7,VITA-17,6

Viernes

Pure de verduras
Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz, P. Filete ternera
Yogur, pan

KCAL-575,P-20,6,HC-48,7,L-32,4,AGS-5,4,Ca-83,7,Fe-5,6,VITA-21,1

Lunes SEMANA DEL: 13 AL 17

Brócoli al vapor con zanahoria
Magro de cerdo guisado con cous cous
Fruta de temporada, pan

KCAL-864,P-48,7,HC-42,L-53,1,AGS-17,2,Ca-113,Fe-7,6,VITA-72,7

Martes

Lentejas castellanas, LG. Menestra
Tortilla parmesana con lechuga y tomate, H. Rosti
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-764,P-37,5,HC-81,7,L-28,1,AGS-8,6,Ca-353,Fe-9,3,VITA-37,0

Miércoles

Espagueti integrales napolitana
Gallineta al horno con lechuga, maíz y tomate, P. Escalope
Fruta de temporada, pan

KCAL-683,P-31,2,HC-88,L-20,6,AGS-3,6,Ca-133,Fe-4,6,VITA-20,3

Jueves

Patatas pescador, P. Con magro
Filete de pollo en su jugo con ensalada de colores
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-617,P-52,4,HC-34,9,L-28,5,AGS-6,Ca-110,Fe-7,5,VITA-45,2

Viernes

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), LG. Repollo, pollo y morcillo
Yogur, pan

KCAL-669,P-31,HC-72,5,L-24,3,AGS-8,1,Ca-167,Fe-8,3,VITA-24,7

Lunes SEMANA DEL: 20 AL 24

Judías verdes con patatas cocidas
Albóndigas mixtas a la jardinera
Fruta de temporada, pan

KCAL-662,P-31,1,HC-65,5,L-27,9,AGS-8,7,Ca-145,Fe-5,5,VITA-92,7

Martes

Judías pintas guisadas con zanahoria y pimiento LG. Espinacas
Rape marinado con lechuga, tomate y aceitunas P. Cinta de lomo
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-662,P-31,1,HC-65,5,L-27,9,AGS-8,7,Ca-145,Fe-5,5,VITA-92,7

Miércoles

Sopa juliana (puerro, zanahoria, repollo y pimiento)
Cerdo asado a la pinya con patatas panaderas
Fruta de temporada, pan

KCAL-743,P-36,7,HC-67,6,L-32,AGS-7,2,Ca-165,Fe-11,2,VITA-48,2

Jueves

Macarrones boloñesa
Filete de merluza asada con lechuga y tomate, P. Pavo braseado
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-520,P-31,3,HC-40,4,L-24,3,AGS-6,2,Ca-111,Fe-5,4,VITA-20,4

Viernes

Lentejas con acelgas LG. Acelgas
Tortilla de patata con lechuga, tomate y zanahoria, H. Rosti de chorizo
Yogur, pan

KCAL-819,P-48,6,HC-85,6,L-27,4,AGS-6,2,Ca-355,Fe-9,3,VITA-52,5

Lunes SEMANA DEL: 27 AL 1

Menestra de verdura
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas
Fruta de temporada, pan

KCAL-864,P-48,7,HC-42,L-53,1,AGS-17,2,Ca-113,Fe-7,6,VITA-72,7

Martes

Arroz integral con tomate
Falafel al horno con lechuga, maíz y zanahoria, LG. Hamburguesa de verdura
Fruta de temporada, pan

KCAL-717,P-40,2,HC-93,8,L-18,4,AGS-3,5,Ca-107,Fe-4,5,VITA-35,1

Miércoles

Pure de cinco verduras
Lacón a la gallega con ensalada de colores
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-654,P-35,3,HC-66,9,L-21,8,AGS-4,9,Ca-196,Fe-9,9,VITA-51,8

Jueves

Garbanzos ecológicos guisados con espinacas, LG. Puré de espinacas
Bacalao a la bilbaina con pimiento rojo, P. Sajonia
Fruta de temporada, pan

KCAL-606,P-35,1,HC-56,7,L-20,8,AGS-4,6,Ca-220,Fe-11,VITA-63,6

Viernes

FESTIVO HOLIDAY

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
H. HUEVO- alimentos sin huevo
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