

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	666	32.5	68.8	26.3	6.3	169	6.4	363
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	33.3%	90.3%				21.1%	71.1%	90.8%

OS DESEAMOS



FELIZ AÑO
2026

Lunes	SEMANA DEL: 5 AL 9	Lunes	SEMANA DEL: 12 AL 16	Lunes	SEMANA DEL: 19 AL 23	Lunes	SEMANA DEL: 26 AL 30
VACACIONES HOLLIDAYS		Judías verdes con tomate natural	Judías pintas con <u>arroz integral</u> , <u>LG. Arroz integral</u> con tomate	Coliflor con bechamel	Judías blancas con chorizo y verduras, <u>LG. Crema de verdura</u>	Brócoli rehogado	Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas
		Chuleta de sajonia con patatas fritas	Limanda al limón con lechuga, maíz y tomate, <u>P. Pollo</u>	Cinta de lomo con ensalada de colores	Merluza a la romana con lechuga y tomate, <u>P. Escalope</u>	Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas	Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas
		Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan
		KCAL-674, P-25.2, HC-43, L-42.2, AGS-11.8, Ca-128, Fe-4, VITA-68.2	KCAL-732, P-41.4, HC-86.4, L-19, AGS-2.9, Ca-198, Fe-9.2, VITA-318	KCAL-578, P-27.1, HC-41.2, L-31.6, AGS-9.4, Ca-91.8, Fe-5.1, VITA-73.7	KCAL-747, P-40.6, HC-73.5, L-27.3, AGS-7.5, Ca-346, Fe-9.1, VITA-605	KCAL-554, P-20.6, HC-41.6, L-33.5, AGS-5.6, Ca-155, Fe-5.4, VITA-348	KCAL-554, P-20.6, HC-41.6, L-33.5, AGS-5.6, Ca-155, Fe-5.4, VITA-348
Martes		VACACIONES HOLLIDAYS	Martes	Martes	Martes	Martes	Martes
			Judías pintas con <u>arroz integral</u> , <u>LG. Arroz integral</u> con tomate	Judías blancas con chorizo y verduras, <u>LG. Crema de verdura</u>	Judías blancas con chorizo y verduras, <u>LG. Crema de verdura</u>	Lentejas guisadas con espinacas, <u>LG. Menestra</u>	Lentejas guisadas con espinacas, <u>LG. Menestra</u>
			Limanda al limón con lechuga, maíz y tomate, <u>P. Pollo</u>	Merluza a la romana con lechuga y tomate, <u>P. Escalope</u>	Merluza a la romana con lechuga y tomate, <u>P. Escalope</u>	Huevos cocidos con pisto, <u>P. Rosti de pavo</u>	Huevos cocidos con pisto, <u>P. Rosti de pavo</u>
			Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan
			KCAL-732, P-41.4, HC-86.4, L-19, AGS-2.9, Ca-198, Fe-9.2, VITA-318	KCAL-521, P-30.1, HC-49.9, L-19.9, AGS-4.6, Ca-117, Fe-6.5, VITA-862	KCAL-747, P-40.6, HC-73.5, L-27.3, AGS-7.5, Ca-346, Fe-9.1, VITA-605	KCAL-582, P-30.3, HC-66.8, L-17.4, AGS-3.5, Ca-151, Fe-10.2, VITA-282	KCAL-582, P-30.3, HC-66.8, L-17.4, AGS-3.5, Ca-151, Fe-10.2, VITA-282
Miércoles		NO LECTIVO NON LECTURE	Miércoles	Miércoles	Miércoles	Miércoles	Miércoles
			Menestra de verduras	Puré de cinco verduras	Puré de cinco verduras	Tallarines con verdura	Tallarines con verdura
			Ragout de ternera guisado con patata dado	Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria	Abadejo al horno con puré de patata y manzana, <u>P. Salchichas</u>	Abadejo al horno con puré de patata y manzana, <u>P. Salchichas</u>
			Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan
			KCAL-521, P-30.1, HC-49.9, L-19.9, AGS-4.6, Ca-117, Fe-6.5, VITA-862	KCAL-564, P-21.3, HC-49.4, L-29.5, AGS-5.7, Ca-146, Fe-5.2, VLA-1189	KCAL-564, P-21.3, HC-49.4, L-29.5, AGS-5.7, Ca-146, Fe-5.2, VLA-1189	KCAL-663, P-19.8, HC-76.9, L-28.4, AGS-6, Ca-88.3, Fe-3.5, VITA-371	KCAL-663, P-19.8, HC-76.9, L-28.4, AGS-6, Ca-88.3, Fe-3.5, VITA-371
Jueves			Jueves	Jueves	Jueves	Jueves	Jueves
		Guisantes con jamón, <u>LG. Verdura salteada</u>	Paella valenciana	Macarrones <u>integrales</u> a la carbonara	Macarrones <u>integrales</u> a la carbonara	Menú internacional: Mozambique	Menú internacional: Mozambique
		Albóndigas mixtas a la jardinera con cous cous	Merluza al horno con patata y cebolla, <u>P. Filete de ternera</u>	Rape a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas, <u>P. San Jacobo</u>	Rape a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas, <u>P. San Jacobo</u>	Staffel 's pit	Staffel 's pit
		Gelatina, pan	Fruta de temporada, <u>pan integral</u>	Fruta de temporada, <u>pan integral</u>	Fruta de temporada, <u>pan integral</u>	Pollo al piri pi con lechuga y maíz	Pollo al piri pi con lechuga y maíz
		KCAL-700, P-41.2, HC-68.2, L-27, AGS-8.6, Ca-114, Fe-7.3, VITA-154	KCAL-720, P-37.6, HC-101, L-17, AGS-3.8, Ca-94, Fe-4, VITA-63	KCAL-737, P-36.4, HC-95.8, L-20.7, AGS-3.1, Ca-82.5, Fe-4.5, VITA-179	KCAL-737, P-36.4, HC-95.8, L-20.7, AGS-3.1, Ca-82.5, Fe-4.5, VITA-179	KCAL-524, P-26.4, HC-47.9, L-23.7, AGS-5.7, Ca-65.3, Fe-4.2, VLA-97.6	KCAL-524, P-26.4, HC-47.9, L-23.7, AGS-5.7, Ca-65.3, Fe-4.2, VLA-97.6
Viernes			Viernes	Viernes	Viernes	Viernes	Viernes
		Caracolas a la milanesa	Lentejas <u>ecológicas</u> estofadas con chorizo y verduras, <u>LG. Brócoli</u> con patata	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Judías pintas <u>ecológicas</u> con codillo y verduras, <u>LG. Puré</u>	Judías pintas <u>ecológicas</u> con codillo y verduras, <u>LG. Puré</u>
		Tiras de merluza salpimentadas con calabacín plancha, <u>P. Escalope</u>	Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y tomate, <u>H. Rosti de queso</u>	Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <u>LG. Repollo</u> , pollo y morcillo	Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <u>LG. Repollo</u> , pollo y morcillo	Filete de merluza al vapor con lechuga y tomate, <u>P. Sajonia</u>	Filete de merluza al vapor con lechuga y tomate, <u>P. Sajonia</u>
		Fruta de temporada, pan	Yogur, pan	Yogur, pan	Yogur, pan	Yogur, pan	Yogur, pan
		KCAL-827, P-28.6, HC-105, L-30.5, AGS-4.8, Ca-145, Fe-3.9, VITA-153	KCAL-756, P-40.9, HC-71.8, L-30.1, AGS-8.3, Ca-302, Fe-10.9, VITA-670	KCAL-764, P-37.8, HC-83.4, L-27.2, AGS-10.6, Ca-313, Fe-7.4, VITA-278	KCAL-764, P-37.8, HC-83.4, L-27.2, AGS-10.6, Ca-313, Fe-7.4, VITA-278	KCAL-684, P-46.8, HC-67.3, L-21, AGS-5.5, Ca-340, Fe-9.2, VITA-464	KCAL-684, P-46.8, HC-67.3, L-21, AGS-5.5, Ca-340, Fe-9.2, VITA-464

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 LG, LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa P, PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cordero
 H, HUEVO- alimentos sin huevo CELIACOS- 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,

FRUTAS
Y VERDURAS
DE TEMPORADA

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