

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS()	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	681	33	67,6	27,9	7,3	180	6,8	424
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34,1%	91,7%				22,5%	75,6%	106,0%

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

Inicio Servicios Dietética y Nutrición Calidad Menú Contacto

Reservado 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 los, cada vez, más afines exigencias de nuestros clientes, ofreciéndoles el servicio de comedor en centros educativos.

Hay en día gran parte de los niños hacia la escuela principal en el momento de comer, por lo que nos hemos comprometido a ofrecer un servicio de comedor en las escuelas de primaria y secundaria, ofreciendo un servicio de alimentación y convivencia en la escuela de los alumnos con una educación nutricional y hábitos saludables adaptados para que comprendan la importancia que se le otorga, "comer para ser más saludable".

En el presente día, el cual lo llevamos a cabo con los mejores profesionales y platos de las cocinas tradicionales que nos da el sabor de España.

Nutrición
Cada día ofrecemos los mejores productos de calidad, seleccionados por expertos en nutrición, a los distintos niveles de la dieta.

Responsabilidad
En nuestra responsabilidad, ofrecemos una dieta equilibrada para asegurar un crecimiento con un desarrollo positivo.

Atención y Calidad
Contamos con personal especializado en la atención al cliente, ofreciendo un servicio seguro y saludable.

Actividad en los Centros educativos

Comedor en el aula
Elaboramos comidas y platos elaborados desde la cocina, seleccionados por expertos en nutrición, a los distintos niveles de la dieta.

Laminas
Contamos con soluciones de calidad para los platos de la dieta, que se sirven en platos de calidad, ofreciendo un servicio seguro y saludable.

Menús
Contamos con soluciones de calidad para los platos de la dieta, que se sirven en platos de calidad, ofreciendo un servicio seguro y saludable.

Actividades

Actividad en el aula
Elaboramos comidas y platos elaborados desde la cocina, seleccionados por expertos en nutrición, a los distintos niveles de la dieta.

Actividad en el aula
Elaboramos comidas y platos elaborados desde la cocina, seleccionados por expertos en nutrición, a los distintos niveles de la dieta.

Actividad en el aula
Elaboramos comidas y platos elaborados desde la cocina, seleccionados por expertos en nutrición, a los distintos niveles de la dieta.

Actividad en el aula
Elaboramos comidas y platos elaborados desde la cocina, seleccionados por expertos en nutrición, a los distintos niveles de la dieta.

Lunes SEMANA DEL: 2 AL 6

Menestra de verduras
Cinta de lomo a la plancha con patatas cocidas
Fruta de temporada, pan

KCAL-561 P-31,5 HC-44,2 L-6,2 AGS-8,7 Ca-104 Fe-5,4 VIT-A727

Martes

Judías pintas ecológicas guisadas con chorizo, LG. Brocoli con patata rehogado
Merluza al horno con pimientos y tomate P. Hamburguesa
Fruta de temporada, pan

KCAL-655 P-44,1 HC-68,4 L-16,4 AGS-3,5 Ca-209 Fe-11,2 VITA-491

Miércoles

Arroz con verdura
Filete de contramuslo de pollo con lechuga, maíz y tomate
Fruta de temporada, pan

KCAL-761 P-25,6 HC-112 L-21,7 AGS-4,7 Ca-98,3 Fe-4,7 VITA-196

Jueves

Espinacas con bechamel, LC. Espinacas rehogadas
Gallineta frita con lechuga tomate y aceitunas, P. Pavo brasa
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-741 P-24 HC-44,8 L-49,6 AGS-11,1 Ca-364 Fe-8,7 VITA-548

Viernes Nos comemos el mundo

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

KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 9 AL 13

Coliflor rehogada
Albóndigas de pollo con cous cous
Fruta de temporada, pan

KCAL-531 P-26,5 HC-63,6 L-16,2 AGS-3,1 Ca-96,9 Fe-4,7 VITA-76

Martes

Tornillos de verdura con queso, tomate y orégano
Limanda menier con lechuga, tomate, P. Salchichas
Fruta de temporada, pan

KCAL-720 P-29 HC-91,6 L-24,3 AGS-6,4 Ca-141 Fe-4,2 VITA-386

Miércoles

Lentejas guisadas con verduras, LG. Patatas guisadas con verdura
Tortilla de patata con lechuga y tomate, H. Cinta de lomo
Fruta de temporada, pan

KCAL-683 P-31,7 HC-78,7 L-22,3 AGS-4,1 Ca-150 Fe-10,6 VITA-414

Jueves

Sopa de ave
Lomo a la pña con patatas panaderas
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-567 P-30,4 HC-49,9 L-25,8 AGS-8,9 Ca-47,8 Fe-5,2 VITA-13,2

Viernes

Judías blancas ecológicas con repollo, LG. Repollo rehogado
Rape marinado con lechuga, maíz y zanahoria, P. Croquetas
Yogur, pan

KCAL-676 P-40,3 HC-68,8 L-22,4 AGS-5,9 Ca-312 Fe-7,1 VITA-510

Lunes SEMANA DEL: 16 AL 20

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa mixta con puré de patata
Fruta de temporada, pan

KCAL-589 P-25,7 HC-42,6 L-32,8 AGS-11,8 Ca-143 Fe-4,5 VITA-91,2

Martes

Judías pintas guisadas con verdura, LG. Salteado de verdura
Merluza adobado con lechuga y zanahoria, P. Chuleta de sajonia
Fruta de temporada, pan

KCAL-626 P-36,3 HC-64,6 L-19 AGS-2,9 Ca-211 Fe-9,9 VITA-589

Miércoles

Arroz integral con tomate
Tortilla francesa con calabacín, H. Rosti de york
Fruta de temporada, pan

KCAL-685 P-18,5 HC-94,5 L-24,1 AGS-4,6 Ca-109 Fe-5 VITA-298

Jueves

Garbanzos guisados con pimientos y zanahoria, LG. Brócoli
Abadejo al limón con ensalada mixta, P. Cinta de lomo
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-825 P-42,3 HC-77 L-33,4 AGS-4,5 Ca-214 Fe-10 VITA-408

Viernes

Puré de cinco verdura
Filete de pollo empanado con lechuga, aceitunas y zanahoria
Yogur, pan

KCAL-669 P-24,7 HC-58,4 L-36,2 AGS-12,6 Ca-274 Fe-3,8 VITA-1086

Lunes SEMANA DEL: 23 AL 27

Patatas marineras, P. Patatas con verdura
Filete de cerdo al ajillo con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada, pan

KCAL-865 P-43,2 HC-45,3 L-55,2 AGS-16,7 Ca-102 Fe-6,1 VITA-314

Martes

Lentejas ecológicas guisadas con acelgas, LG. Acelgas rehogadas
Tortilla con pavo y pisto manchego, H. Rosti de pavo
Fruta de temporada, pan

KCAL-681 P-35,2 HC-67,6 L-26 AGS-5,1 Ca-166 Fe-11 VITA-376

Miércoles

Brócoli y zanahoria cocida
Muslito de pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada, pan

KCAL-561 P-43,6 HC-32,5 L-25,9 AGS-5,3 Ca-151 Fe-5,1 VITA-982

Jueves

Espagueti a la carbonara, LC. (Tomate)
Caballa con tomate y lechuga, aceitunas y tomate
Fruta de temporada, pan integral

KCAL-702 P-32,2 HC-80,4 L-25,7 AGS-5,6 Ca-88,3 Fe-4,9 VITA-419

Viernes

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

KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278

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

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