

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	692	34.3	68.4	28.1	7.3	171	6.7	368
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.6%	95.3%				21.4%	74.4%	92%

Lunes SEMANA DEL: 2 AL 6

Menestra de verdura
Vegetable stew

Albondigas mixtas con cous cous
Mixed meatballs with cous cous

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-662,P-37.3, HC-68.5, L-24, AGS-8.2, Ca-121, Fe-6.5, VITA-759

Martes

Judías pintas guisadas con chorizo
Red beans stewed with chorizo

Merluza la romana con lechuga, tomate y aceitunas
Hake covered with butter with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-739,P-43.4,HC-74.4,L-23.2,AGS-4.5,Ca-218,Fe-11.6,VITA-314

Miércoles

Coliflor rehogado
Saute cauliflower

Chuleta de sajonia con pure de patata y manzana
Saxon pork chop with potato and apple puree

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-664,P-27.6,HC-41.5,L-40.6,AGS-13.9,Ca-98,Fe-4.9,VITA-77

Jueves

Fideua de verdura y magro
Vegetable and lean chicken fideua

Limanda menier con calabacín
Meunière sole with zucchini

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-719,P-33.8,HC-85.85,8,L-24.5,AGS-6.6,Ca-96,Fe-4.3,VITA-210

Viernes Nos comemos el mundo

MENÚ NACIONAL CASTILLA LA MANCHA
Lentejas castellanas
Castilian lentils

Tortilla española con pisto
Spanish omelette with ratatouille

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-786,P-39.3,HC-86,L-27.7,AGS-8,Ca-280,Fe-9.7,VITA-281

Lunes SEMANA DEL: 9 AL 13

Espirales de verduras con queso y tomate
Spiral vegetables pasta with cheese and tomato

Cinta de lomo con lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Pork loin with lettuce, tomato, corn and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-857,P-34.1,HC-92.2,L-36.8,AGS-10.4,Ca-126,Fe-5.6,VITA-209

Martes

Garbanzos guisados con verduras
Stewed chickpeas with vegetables

Rape adobado con lechuga tomate y zanahoria
Marinated anglerfish with lettuce, tomato and carrot

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-677,P-38.5, HC-72.6, L-21.7,AGS-3, C-191, H-8.1, VITA-617

Miércoles

Minestrone de verdura
Vegetable minestrone

Filete de pollo empanado con patatas fritas
Breaded chicken steak with fried potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-855,P-32.5,HC-80.3,L-43,AGS-16.9,Ca-115,Fe-4.8,VITA-342

Jueves

Judías blancas ecológicas guisadas con repollo
Stewed organic white beans with cabbage

Tortilla francesa con lechuga tomate y aceitunas
French omelette with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-610,P-30.6,HC-53.9,L-25.4,AGS-5.5,Ca-193,Fe-9.3,VITA-477

Viernes

Crema de puerro y coliflor
Leek and cauliflower cream

Filete de merluza al horno con lechuga, tomate y maíz
Baked hake fillet with lettuce, tomato and corn

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-508,P-27.9,HC-44.6,L-23.3,AGS-6.1,Ca-283,Fe-2.8,VITA-468

Lunes SEMANA DEL: 16 AL 20

Brócoli rehogado
Saute broccoli

Magro de pavo con patatas dado y verduras
Turkey lean with dice potatoes and vegetables

Fruta de temporada, pan
Fruit, dough bread

KCAL-535,P-31.1, HC-41.5, L-24.8, AGS-4.6, C-156, H-4, VITA-415

Martes

Lasaña boloñesa
Bolognese lasagna

Abadejo orly con ensalada verde
Orly pollock with butter and green salad

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-763,P-36.7, HC-97.4, L-22.9, AGS-4.5, C-110.7, H-5.3, VITA-260

Miércoles

Lentejas ecológicas guisadas con acelgas
Stewed organic lentils with chards

Huevos villaroy con lechuga, manzana y remolacha
Villaroy eggs with lettuce apple and beetroot

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-684,P-31.3,HC-74.6,L-24.7,AGS-4.5,Ca-167,Fe-11,VITA-379

Jueves

Crema de calabacín
Courgette cream

Muslitos de pollo al ajillo con champiñones
Chicken thighs in garlic with mushrooms

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-571,P-33,HC-32.7,L-32.5,AGS-6.8,Ca-109,Fe-3.7,VITA-364

Viernes

Potaje (garbanzos, bacalao, espinacas y huevo duro)
Stew (chick-peas, codfish, spinachs and boiled egg)

Gallineta horno con lechuga, maíz y zanahoria
Red dab with lettuce, corn and carrot

Yogur, pan
Yogurt, bread

KCAL-801,P-41.9,HC-79.1,L-31.6,AGS-6.3,Ca-345,Fe-8.2,VITA-334

Lunes SEMANA DEL: 23 AL 26

Judías verdes con tomate natural
Green beans with natural tomato

Chuleta de sajonia con patatas bastón
Saxony chop with stick potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-674,P-25.2,HC-43,L-42.2,AGS-11.8,Ca-128,Fe-4,VITA-68.2

Martes

Sopa de cocido
Stew soup

Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)
Chick-pea stew(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VITA-247

Miércoles

Paella mixta
Mixed paella

Filete de merluza al vapor con lechuga y zanahoria rallada
Steamed hake fillet with lettuce and grated carrot

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-756,P-40.1,HC-97.9,L-21.2,AGS-4,Ca-119,Fe-4.5,VITA-536

Jueves

Judías pintas guisadas con verdura
Stew read beans with vegetables

Tortilla francesa con lechuga, tomate y aceitunas
French omelette with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, **pan integral**
Fruit, whole bread

KCAL-606,P-35.1,HC-56.7,L-20.8,AGS-4.6,Ca-220,Fe-11,VITA-636

Viernes

NO LECTIVO
NO SCHOOL DAY

Lunes SEMANA DEL: 30 AL 31

FESTIVO
HOLIDAY

Martes

FESTIVO
HOLIDAY

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

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

Servicio a SARECO

Alimentación, aprendizaje y coeducación

Desde 1983 nos dedicamos a la restauración colectiva, lo que hace que tengamos una filosofía especial para conseguir la plena satisfacción de los usuarios, más allá de ofrecer un excelente servicio de restauración con amplias opciones de menú y la formación de los cocineros con una adecuada capacitación. Somos líderes tecnológicos para que comprendan la importancia que es comer bien. "Comer es una necesidad".

En el mundo digital, el menú de Sareco a sido con los mejores profesionales y dentro de las normas nacionales que marca la Unión Europea.

Nutrición

Confiamos en los menús basados en los conceptos de una alimentación, a los hábitos nutricionales de la dieta.

Responsabilidad

Es nuestra responsabilidad aportar una dieta equilibrada para asegurar un crecimiento con desarrollo óptimo.

Atención y Cuidados

Constante seguimiento de nuestros usuarios para que su alimentación sea un entorno seguro y agradable.

Actividad en los Centros educativos

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=PROTEÍNAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), Ca=CALCIO (CALCIUM), Fe=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ÁCIDOS 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