

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
Albóndigas mixtas con cous cous
Fruta de temporada, pan
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, <u>LG</u> . Brócoli
Merluza a la romana con lechuga, tomate y aceitunas, <u>P</u> . Pollo
Fruta de temporada, pan
KCAL-739,P-43.4,HC-74.4,L-23.2,AGS-4.5,Ca-218,Fe-11.6,VITA-314

Miércoles

Coliflor rehogado
Chuleta de sajonia con pure de patata y manzana
Fruta de temporada, pan
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
Limanda menier con calabacín
Fruta de temporada, pan integral
KCAL-719,P-33.8,HC-85.85,L-24.5,AGS-6.6,Ca-96,Fe-4.3,VITA-210

Viernes Nos comemos el mundo

MENÚ CASTILLA LA MANCHA
Lentejas castellana, <u>LG</u> . Patatas con chorizo
Tortilla española con pisto, <u>H</u> . Rosti
Yogur, pan
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, <u>LC</u> . (Sin)
Cinta de lomo con lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada, pan
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 verdura, <u>LG</u> . Salteado de verdura
Rape adobado con lechuga, tomate y zanahoria, <u>P</u> . Pollo
Fruta de temporada, pan
KCAL-677,P-38.5,HC-72.6,L-21.7,AGS-3, C-191, H-8.1, VITA-617

Miércoles

Minestrone de verdura
Filete de pollo empanado con patatas fritas
Fruta de temporada, pan
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, <u>LG</u> . Repollo rehogado
Tortilla francesa con lechuga tomate y aceitunas, <u>H</u> . Hamburguesa
Fruta de temporada, pan integral
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
Filete de merluza al horno con lechuga, tomate y maíz, <u>P</u> . Filete de ternera
Yogur, pan
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

Brocoli rehogado
Magro de pavo con patatas dado y verdura
Fruta de temporada, pan
KCAL-535, P-31.1, HC-41.5, L-24.8, AGS-4.6, C-156, H-4, VITA-415

Martes

Lasaña / pasta
Abadejo orly con ensalada verde, <u>P</u> . San jacob
Fruta de temporada, pan
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, <u>LG</u> . Acelgas
Huevos villaroy con lechuga, manzana y remolacha, <u>H</u> . Rosti de york
Fruta de temporada, pan
KCAL-684,P-31.3,HC-74.6,L-24.7,AGS-4.5,Ca-167,Fe-11,VITA-379

Jueves

Crema de calabacín
Muslitos de pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada, pan integral
KCAL-571,P-33,HC-32.7,L-32.5,AGS-6.8,Ca-109,Fe-3.7,VITA-364

Viernes

Potaje, <u>LG</u> . Espinacas
Gallineta al horno con lechuga, maíz y zanahoria, <u>P</u> . Lomo
Yogur, pan
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
Chuleta de sajonia con patata bastón
Fruta de temporada, pan
KCAL-674,P-25.2,HC-43,L-42.2,AGS-11.8,Ca-128,Fe-4,VITA-68.2

Martes

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <u>LG</u> . Repollo, pollo y morcillo
Fruta de temporada, pan
KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VITA-247

Miércoles

Paella mixta
Filete de merluza al vapor con lechuga y zanahoria rallada, <u>P</u> . Escalope
Fruta de temporada, pan
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 verduras, <u>LG</u> . Menestra
Tortilla francesa con lechuga, tomate y aceitunas, <u>P</u> . Pollo
Fruta de temporada, pan integral
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

Reservar a SARECO

Alimentación, aprendizaje y convivencia

Desde 1983 nos dedicamos a la restauración colectiva, lo que hace que tengamos una dilatada experiencia para ofrecer la mejor calidad de los platos, más allá de las exigencias de nuestros clientes, ofreciéndoles la variedad de platos de nuestra cocina.

Hay un día que parte de los niños hacen la comida principal en el colegio, nuestro compromiso es que ellos se sientan cómodos y felices.

Desde 1983 nos dedicamos a la restauración colectiva, lo que hace que tengamos una dilatada experiencia para ofrecer la mejor calidad de los platos, más allá de las exigencias de nuestros clientes, ofreciéndoles la variedad de platos de nuestra cocina.

Hay un día que parte de los niños hacen la comida principal en el colegio, nuestro compromiso es que ellos se sientan cómodos y felices.

Desde 1983 nos dedicamos a la restauración colectiva, lo que hace que tengamos una dilatada experiencia para ofrecer la mejor calidad de los platos, más allá de las exigencias de nuestros clientes, ofreciéndoles la variedad de platos de nuestra cocina.

Hay un día que parte de los niños hacen la comida principal en el colegio, nuestro compromiso es que ellos se sientan cómodos y felices.

Nutrición

Consejamos los menús basándonos en los conceptos de una alimentación sana y equilibrada, a los hábitos nutricionales de la dieta.

Responsabilidad

Es nuestra responsabilidad ofrecer una dieta equilibrada para asegurar un crecimiento en desarrollo óptimo.

Atención y Cuidados

Constante seguimiento de nuestros pequeños 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, 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=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