

# ¿QUÉ CENAMOS?

LA CENA DEBE IR PREPARADA CON ALIMENTOS ELABORADOS DE FORMA LIGERA Y SENCILLA QUE NO HAYAMOS CONSUMIDO EN LA COMIDA.



## COMIDA

CEREALES, FECLA O LEGUMBRES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LACTEO

## CENA

HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS  
CEREALES O FECLA  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE  
LACTEO O FRUTA  
FRUTA

Recuerda: acompañarlo con pan y agua.

## CONSUMO RECOMENDADO

### 1º PLATO:

HORTALIZAS COCIDAS O CRUDAS 1 o 2 días a la semana	VERDURAS 3 o 4 días a la semana	PASTA, ARROZ O PATATAS 2 o 3 días a la semana
---	------------------------------------	--

### 2º PLATO:

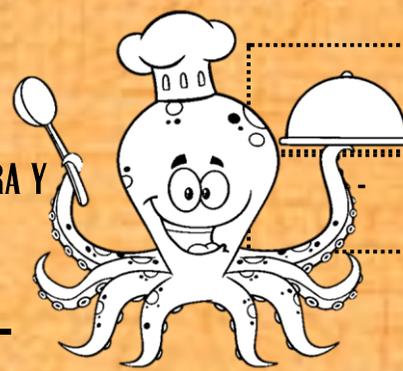
HUEVO 1 o 2 días a la semana	PESCADO 3 o 4 días a la semana	TERNERA, CERDO, AVE 2 o 3 días a la semana
---------------------------------	-----------------------------------	---

### POSTRE:

FRUTA DE TEMPORADA	LÁCTEOS
--------------------	---------

## ALERGIAS E INTOLERANCIAS

A pesar de las limitaciones, hay que mantener una buena alimentación, sustituir los alimentos no tolerados por permitidos.



## NUESTROS OBJETIVOS:

- ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA
- TRABAJAR NORMAS DE CONDUCTA

## 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 EQUILBRAR LAS DIETAS, EVITANDO ASÍ EL EXCESO O DEFICIENCIA DE LOS NUTRIENTES QUE APORTAMOS A NUESTROS COMENSALES.

ACONSEJAMOS COMER DIARIAMENTE LOS CINCO

GRUPOS DE ALIMENTOS, PARA UN REPARTO IDÓNEO DE LOS MISMOS.



## MEDIDAS COVID 19



MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD

LAVADO DE MANOS



SARECO cuenta con un personal cualificado.

**SARECO**  
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

C/ ESTRECHA Nº1 - B.J.A  
LEGANES - 28913 (MADRID)  
Tlf. 916944228 Fax. 916895006  
EMAIL: [sareco@sarecosa.es](mailto:sareco@sarecosa.es)  
Web. [www.sarecosa.es](http://www.sarecosa.es)