

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C.(g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA.
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	673	32.5	64.9	29	6.9	176	6.3	405
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	33.7	90.3				22	70	101.3

Lunes SEMANA DEL: 3 AL 2

Ensalada de pasta(jamón york, zanahoria rayada y maíz)
Pasta salad (york ham, grated carrot and corn)
Hamburguesa a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Grilled hamburger with lettuce and carrot
Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-700, P-28.7, HC-64.1, L-35.1, AGS-9.8, Ca-73.1, Fe-4.9, VITA-576

Martes

Judías blancas con repollo
Stew white beans with cabbage

Merluza al horno con lechuga y tomate
Baked hake with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-608, P-34.4, HC-58.5, L-21.4, AGS-3.6, Ca-183, Fe-8.2, VITA-421

Miércoles

Menestra de verdura
Vegetable stew

Pollo asado con patatas fritas
Baked chicken with fried potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-579, P-33.4, HC-46.8, L-26.5, AGS-5.3, Ca-112, Fe-4.4, VITA-765

Jueves

Lentejas castellanas
Spanish lentils

Tortilla francesa con pisto
French omelette with ratatouille

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-661, P-36.9, HC-66.1, L-23.2, AGS-4.9, Ca-158, Fe-11.8, VITA-379

Viernes

Arroz tres delicias
Three delights rice

Bacalao con tomate y ensalda mixta
Cod with tomato and mixed salad

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-796, P-37.4, HC-99, L-27.6, AGS-7.5, Ca-202, Fe-3.5 VITA-216

Lunes SEMANA DEL: 10 AL 14

Macarrones integrales con tomate y queso
Whole macaroni with tomato and cheese

Tortilla paisana con lechuga, tomate y zanahoria
Paisana omelette with lettuce, tomato and carrot

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-729, P-25.3, HC-98.3, L-23.8, AGS-4.8, Ca-157, Fe-5.3, VITA-701

Martes

Judías pintas guisadas con verdura
Stew red beans with vegetables

Rape adobado con lechuga, maíz y aceituna
Monkfish with lettuce, corn and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-664, P-41, HC-66.7, L-20.1, AGS-3.1, Ca-194, Fe-9.4, VITA-432

Miércoles

Brócoli gratinado
Grilled broccoli

Albóndigas a la jardinera con patatas
Garden meatballs with potatoes

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-726, P-29.8, HC-40.3, L-47.3, AGS-12.7, Ca-146, Fe-4.6, VITA-284

Jueves

Garbanzos guisados con zanahoria y pimientos
Stewed chick-peas with pepper and carrot

Merluza al horno con lechuga y tomate
Baked hake with lettuce and tomato

Fruta de temporada, pan integral
Fruit, whole bread

KCAL-683, P-38.2, HC-70.5, L-22.9, AGS-3.2, Ca-215, Fe-10.2, VITA-353

Viernes

Ensalada campera (lechuga, patata, zanahoria, tomate y huevo cocido)
Summer salad (lettuce, potato, carrot, tomato and boiled egg)

Filete de pollo con champiñones
Chicken steak with mushrooms

Helado, pan
Ice cream, bread

KCAL-688, P-41.6, HC-41.6, L-38.8, AGS-10, Ca-180, Fe-3.7, VITA-207

Lunes SEMANA DEL: 17 AL 21

Coliflor rehogada
Saute cauliflower

Lacón a la gallega con patata
Galician style shoulder of pork with potatoe

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-524, P-20.4, HC-47.5, L-27.4, AGS-4.7, Ca-83, Fe-5.5, VITA-21.1

Martes

Lentejas ecológicas guisadas con verduras
Ecological lentils with vegetables

Tortilla de patata con lechuga, tomate y aceitunas
Spanish omelette with lettuce, tomato and olives

Fruta de temporada, pan
Fruit, bread

KCAL-688, P-31.2, HC-78, L-23.4, AGS-4.3, Ca-142, Fe-10.3, VITA-331

Miércoles

Crema de verduras
vegetables cream

Filete de pollo con lechuga, maíz y zanahoria
Stew chicken steak with lettuce, corn and carrot

Fruta de temporada, pan
Fruit and milk, dough bread

KCAL-511, P-34.9, HC-39.7, L-22, AGS-4.6, Ca-137, Fe-5.1, VITA-830

Jueves

Pasta con tomate
Pasta with tomato

Fritura de pescado adobado con lechuga, tomate y aceituna
Fried marinated fish with lettuce, tomato and olives

Macedonia de fruta, pan integral
Fruit salad, whole bread

KCAL-690, P-21.4, HC-96.2, L-22.3, AGS-3.2, Ca-101, Fe-3.9, VITA-187

Viernes Menú fin de curso

Entremeses fríos
Sausage, chorizo and turkey

Pizza con tomate, queso y jamón york y ensalada variada
Pizza with tomato, cheese and ham with mixed salad

Helado / refresco
Ice cream / softdrink

KCAL-850, P-33.4, HC-59.6, L-53, AGS-22.4, Ca-551, Fe-3, VITA-375

Lunes SEMANA DEL: 24 AL 28

VACACIONES
VACATION

Martes

VACACIONES
VACATION

Miércoles

VACACIONES
VACATION

Jueves

VACACIONES
VACATION

Viernes

VACACIONES
VACATION

The screenshot shows the SARECO website interface. At the top, there's a navigation menu with 'Inicio', 'Servicios', 'Definición y Nutrición', 'Calidad', 'Prensa', and 'Contacto'. Below this, there's a 'Servicios a SARECO' section with a sub-header 'Atención, aprendizaje y bienestar'. It features a large image of a woman and children. To the right, there are three columns: 'Nutrición' (highlighted), 'Responsabilidad', and 'Atención y Cuidados'. Below these, there's a section for 'Actividad en Centros educativos' with three small images and text. At the bottom, there's an 'Actividades' section with four small images. The footer contains 'Certificación de Calidad' and 'Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad. Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.'

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**. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

LG. LE GUMBRES- arroz ó verduras LC. LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa P. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo 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=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

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,

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