






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 rallada y maíz)   
Hamburguesa a la plancha con lechuga y zanahoria rallada   
Fruta de temporada, pan   
KCAL-700, P-287, HC-64.1, L-35.1, AGS-9.8, Ca-73.1, Fe-4.9, VITA-576



### Martes

Judías blancas con repollo, LG, Repollo rehogado  
Merluza al horno con lechuga y tomate, P, Salchichas   
Fruta de temporada, pan   
KCAL-608, P-34.4, HC-58.5, L-21.4, AGS-3.6, Ca-183, Fe-8.2, VITA-421


### Miércoles

Menestra de verduras  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta de temporada, pan   
KCAL-579, P-33.4, HC-46.8, L-26.5, AGS-5.3, Ca-112, Fe-4.4, VITA-765




### Jueves

Lentejas castellanas, LG, Patatas con chorizo  
Tortilla francesa con pisto, H, Lomo   
Fruta de temporada, pan integral   
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  
Bacalao con tomate y ensalada ensalada mixta, P, Hamburguesa  
Helado, pan   
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, LC, (sin)   
Tortilla paisana, con lechuga, tomate y zanahoria, H, Roti pavo   
Fruta de temporada, pan   
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 LG, Salteado de verdura  
Rape adobado con lechuga, maíz y aceitunas, P, Pollo   
Fruta de temporada, pan   
KCAL-664, P-41, HC-66.7, L-20.1, AGS-3.1, Ca-194, Fe-9.4, VITA-432


### Miércoles

Brócoli gratinado   
Albóndigas a la jardinera con patatas   
Fruta de temporada, pan   
KCAL-726, P-29.8, HC-40.3, L-47.3, AGS-12.7, Ca-146, Fe-4.6, VITA-284


### Jueves

Garbanzo guisado con pimiento y zanahoria, LG, Puré de verdura  
Merluza al horno con lechuga y tomate, P, Filetes rusos   
Fruta de temporada, pan integral   
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) H, (York)  
Filete de pollo con champiñones  
Helado, pan   
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  
Lacón a la gallega con patatas  
Fruta de temporada, pan   
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 verdura, LG, Menestra  
Tortilla de patata con lechuga, tomate y aceitunas, H, Roti york   
Fruta de temporada, pan   
KCAL-688, P-31.2, HC-78, L-23.4, AGS-4.3, Ca-142, Fe-10.3, VITA-331



### Miércoles

Crema de verdura  
Filete de pollo con lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada, pan   
KCAL-511, P-34.9, HC-39.7, L-22, AGS-4.6, Ca-137, Fe-5.1, VITA-830

### Jueves

Espagueti con tomate   
Fritura de pescado adobado con lechuga, tomate y aceitunas, P, Salchichas   
Macedonia de frutas, pan integral   
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  
Pizza con tomate, queso y jamón york / Pizza apta   
Ensalada mixta  
Helado, refresco   
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

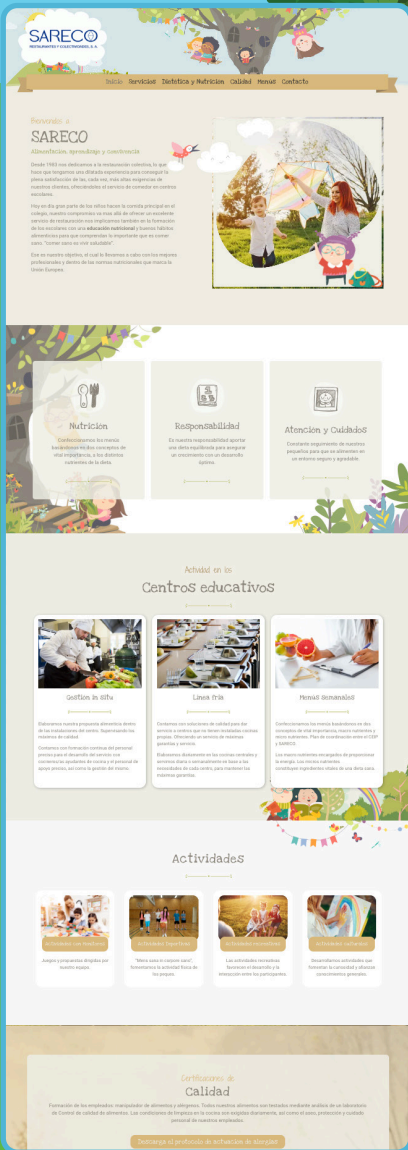
VACACIONES  
VACATION

### Jueves

VACACIONES  
VACATION

### Viernes

VACACIONES  
VACATION




TODAS LAS **ALERGIAS**; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS **NO PERMITIDO** POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de vena, 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=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

# Pasa tiempo con tus amigos

## 7 de Abril día Mundial de la salud

Una dieta saludable y equilibrada, asegura el desarrollo de los más pequeños. Comer sano es vivir sano.

### 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