

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 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, 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

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