

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C.(g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA.
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	682	34,2	70,6	26,4	6,6	172	6,3	362
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34,1%	95%				21,5%	70%	90,5%

Lunes SEMANA DEL: 1 AL 5

SEMANA SANTA

Martes

Coditos con tomate, queso y orégano
Lc(Sin)

Tortilla francesa con ensalada verde
H, Salchichas

Fruta de temporada, pan

KCAL-648 P-29,9 HC-90 L-16,7 AGS-3,4 Ca-139 Fe-4,5 VITA-127

Miércoles

Lentejas ecológicas con verduras,
LG, Salteado de verduras

Filete de merluza lechuga, toamte y maíz,
P, Lomo

Fruta de temporada, pan

KCAL-683 P-31,7 HC-78,7 L-22,3 AGS-4,1 Ca-150 Fe-10,6 VITA-414

Jueves

Coliflor rehogada

Filete de pollo en su jugo con patatas fritas

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-545 P-31,6 HC-40,1 L-25,1 AGS-4,5 Ca-109 Fe-5,8 VITA-29,8

Viernes

Sopa de cocido

Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) **LG**, Repollo, pollo y morcillo

Yogur, pan

KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 8 AL 12

Brócoli gratinado

Chuleta de sajonia al horno con ensalada mixta

Fruta de temporada, pan

KCAL-633 P-29,6 HC-33,9 L-40 AGS-11,2 Ca-153 Fe-4,6 VITA-339

Martes

Fideuá de marisco y verduras,
P, (Con pollo)

Rape adobado con lechuga, maíz y zanahoria, **P**, Escalope

Fruta de temporada, pan

KCAL-750 P-38,8 HC-94,3 L-22 AGS-5,9 Ca-156 Fe-7,1 VITA-461

Miércoles Nos comemos el mundo

EGIPTO
Mulukhiyah (caldo de pollo, ternera, garbanzos, cebolla, ajo, cilantro y cardamomo), **LG**, (Sopa de fideos, con caldo de pollo, cebolla, ajo, cilantro y cardamomo)

Pollo asado con arroz blanco

Fruta de temporada, pan

KCAL-558 P-26,2 HC-72,4 L-17 AGS-4 Ca-52 Fe-2,6 VITA-39,8

Jueves

Patatas guisadas con magro de cerdo y verduras

Salmón a la naranja con ensalada de colores, **P**, Lomo

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-732 P-40,7 HC-33,3 L-46,8 AGS-10,4 Ca-77,9 Fe-4,8 VITA-158

Viernes

Judías blancas guisadas con repollo ecológico,
LG, Coliflor con patatas

Huevos a la riojana con calabacín, **H**, Pollo

Yogur, pan

KCAL-706 P-37,8 HC-63,9 L-29,4 AGS-9 Ca-322 Fe-8 VITA-407

Lunes SEMANA DEL: 15 AL 19

Arroz integral con tomate

Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate

Fruta de temporada, pan

KCAL-715 P-24,9 HC-100 L-22,1 AGS-3,7 Ca-89 Fe-4,2 VITA-345

Martes

Judías pintas guisadas con verdura,
LG, Coliflor con patatas

Merluza a la romana con lechuga, tomate, maíz y zanahoria, **P**, Filete de ternera

Fruta de temporada, pan

KCAL-614 P-36,1 HC-61,5 L-19,3 AGS-4,4 Ca-229 Fe-11 VITA-719

Miércoles

Crema de espinacas

Ragut de pavo con patatas

Fruta de temporada, pan

KCAL-453 P-23,8 HC-47,6 L-16,5 AGS-3,9 Ca-166 Fe-6 VITA-1116

Jueves

Macarrones con chorizo y tomate

Bacalao al horno con lechuga, zanahoria y remolacha, **P**, Hamburguesa

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-746 P-38,2 HC-87,2 L-24,7 AGS-3,8 Ca-106 Fe-4,4 VITA-395

Viernes

Sopa de cocido

Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) **LG**, Repollo, pollo y morcillo

Yogur, pan

KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278

Lunes SEMANA DEL: 22 AL 26

Menestra de verdura

Hamburguesa mixta con patatas bastón

Fruta de temporada, pan

KCAL-597 P-31,9HC-46,1 L-29,4 AGS-8,7 Ca-106 Fe-5,6 VITA-728

Martes

Lentejas extremeñas,
LG, Patatas guisadas

Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y zanahoria, **H**, Rosti de pavo

Fruta de temporada, pan

KCAL-695 P-34,4 HC-69 L-26,8 AGS-6 Ca-164 Fe-10,9 VITA-598

Miércoles

Espagueti ecológicos con jamón, tomate y queso, **Lc**, (Sin)

Filete de merluza en tiras con ensalada mixta **P**, Croquetas

Fruta de temporada, pan

KCAL-843 P-31,2 HC-105 L-31 AGS-4,9 Ca-149 Fe-4,1 VITA-192

Jueves

Sopa juliana (puerro, zanahoria, repollo y pimiento)

Jamón asado con cous cous

Fruta de temporada, pan integral

KCAL-639 P-27,5 HC-60,9 L-29,7 AGS-8,9 Ca-107 Fe-5,7 VITA-161

Viernes

Judías blancas estofadas
LG, Puré de verduras

Abadejo rebozado con lechuga, aceitunas y tomate, **P**, Pavo braseado

Yogur, pan

KCAL-777 P-45,6 HC-82,6 L-23,9 AGS-6 Ca-314 Fe-8,3 VITA-351

Lunes SEMANA DEL: 29 AL 30

Judías verdes con tomate

Albóndigas mixtas a la jardinera con patata dado

Fruta de temporada, pan

KCAL-595 P-29,1 HC-44 -31,1 AGS-9,2 Ca-140 Fe-5,3 VITA-92,9

Martes

Paella mixta

Bacalao a la bilbaina con pimiento rojo, **P**, Pollo

Fruta de temporada, pan

KCAL-858 P-53,4 HC-104L-24,5 AGS-6,4 Ca-255 Fe-3,2 VITA-371



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=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