

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C.(g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA.
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	679	35,2	70	26	6,3	181	6,8	393
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34%	97,8%				22,6%	75,6%	98,3%

Descubre en nuestra web,  
el proyecto que realizamos  
en los centros educativos.

[www.sareco.es](http://www.sareco.es)



### Lunes SEMANA DEL: 4 AL 8

**Espirales de verduras con queso y tomate**  
*Spiral vegetables pasta with cheese and tomato sauce*

**Lacón a la gallega con lechuga, tomate, maíz y aceitunas**  
*Galician style pork shoulder with lettuce, tomato, corn and olives*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-835 P-27.1 HC-99.7 L-36.1 AGS-6.4 Ca-126 Fe-5.9 VITA-209

### Martes

**Garbanzos guisados con verduras**  
*Stewed chickpeas with vegetables*

**Rape adobado con lechuga tomate y zanahoria**  
*Marinated anglerfish with tomato, lettuce and carrot*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-405 P-18.9 HC-42.5 L-16 AGS-2.9 Ca-113 Fe-3 VITA-577

### Miércoles

**Sopa de pescado**  
*Fish soup*

**Filete de pollo empanado con patatas fritas**  
*Breaded chicken steak with fried potatoes*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-826 P-35.4 HC-79.7 L-39.1 AGS-16.7 Ca-71.2 Fe-4 VITA-195

### Jueves

**Judías blancas ecológicas guisadas con repollo**  
*Stewed white beans with cabbage*

**Tortilla francesa con pisto**  
*French omelette with ratatouille*

**Fruta de temporada, pan integral**  
*Fruit, whole bread*

KCAL-585 P-30.7 HC-55.3 L-22.1 AGS-5 Ca-186 Fe-9.1 VITA-425

### Viernes

**Lentejas ecológicas con verduras**  
*Organic lentils with vegetables*

**Tortilla española con ensalada de colores**  
*Spanish omelette with coloured salad*

**Yogur, pan**  
*Yogurt, bread*

KCAL-766 P-37.8 HC-86.3 L-26.1 AGS-6.7 Ca-282 Fe-9.7 VITA-342

### Lunes SEMANA DEL: 11 AL 15

**Espagueti boloñesa**  
*Bolognese spaghetti*

**Abadejo la romana con ensalada verde**  
*Pollock covered with batter and green salad*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-760 P-35.5 HC-101 L-21.5 AGS-4.1 Ca-91.9 Fe-4.7 VITA-257

### Martes

**Brócoli rehogado**  
*Saute broccoli*

**Ragut de ternera con patatas dado y verduras**  
*Veal ragout with dice potatoes and vegetables*

**Fruta, pan de masa madre**  
*Fruit, dough bread*

KCAL-713 P-42.4 HC-61.9 L-28.4 AGS-6.5 Ca-160 Fe-8.6 VITA-264

### Miércoles

**Lentejas ecológicas guisadas con arroz**  
*Organic lentils with rice*

**Huevos villaroy con lechuga, manzana y remolacha**  
*Villaroy eggs with lettuce apple and beetroot*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-748 P-32.1 HC-89.5 L-24.8 AGS-4.5 Ca-147 Fe-10.4 VITA-343

### Jueves

**Fideuá valencia**  
*Valencian fideua*

**Muslitos de pollo al ajillo con champiñones**  
*Garlic chicken thighs with mushroom*

**Fruta de temporada, pan integral**  
*Fruit, whole bread*

KCAL-512 P-46.7 HC-29 L-21.8 AGS-4.7 Ca-102 Fe-7.6 VITA-399

### Viernes

**Potaje (garbanzos, bacalao, espinacas y huevo duro)**  
*Stew (chick-peas, codfish, spinach and boiled egg)*

**Merluza empanada con lechuga, maíz y zanahoria**  
*Hake dab with lettuce, corn and carrot*

**Yogur, pan**  
*Yogurt, bread*

KCAL-789 P-45 HC-86.4 L-26.3 AGS-5.7 Ca-356 Fe-7.1 VITA-448

### Lunes SEMANA DEL: 18 AL 22

**Judías verdes con tomate**  
*Green beans with tomato*

**Albóndigas mixtas a la jardinera con patata dado**  
*Gardener mixed meatballs with dice potatoe*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-575 P-26.8 HC-43.2 L-30.3 AGS-9.1 Ca-135 Fe-4.8 VITA-736

### Martes

**Paella mixta**  
*Mixed paella*

**Bacalao a la bilbaína con pimiento rojo**  
*Bilbao style codfish with red pepper*

**Yogur, pan**  
*Yogurt, bread*

KCAL-959 P-36.8 HC-95.8 L-45.5 AGS-14 Ca-237 Fe-5.2 VITA-307

### Miércoles Menú internacional

**CHILE**  
**Cazuela (sopa de gallina, pollo y verdura)**  
*Hen, chicken and vegetables soup*

**Chotillana (patata frita y huevo) con lechuga y zanahoria**  
*Pork roast, egg and potato with lettuce and carrot*

**Fruta de temporada, pan**  
*Fruit, bread*

KCAL-549 P-25.1 HC-52.3 L-25.5 AGS-5.7 Ca-109 Fe-5.6 VITA-668

### Jueves

**Judías pintas guisadas con verdura**  
*Stew red beans with vegetables*

**Tortilla francesa con lechuga, tomate y aceitunas**  
*French omelette with lettuce, tomato and olives*

**Fruta de temporada, pan integral**  
*Fruit, whole bread*

KCAL-618 P-35.6 HC-60.8 L-20.4 AGS-4.6 Ca-221 Fe-10.7 VITA-636

### Viernes

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

### Lunes SEMANA DEL: 25 AL 29

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

### Martes

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

### Miércoles

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

### Jueves

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

### Viernes

**SEMANA SANTA HOLY WEEK**

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=PROTEÍNAS (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

El día 20 de marzo llega la primavera

La estación favorita del mundo es la primavera. Todas las cosas parecen posibles en el mes de marzo

## 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