

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	22000	36				800	9	400
ALMUERZO	697	34.8	74.3	25.9	6.5	180	6.6	300
OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34.9%	96.7%				22.5%	73.3%	75%

OS DESEAMOS



Feliz Año
2025

Lunes SEMANA DEL: 8 AL 10

VACACIONES

Martes

VACACIONES

Miércoles

Brócoli rehogado

Albóndigas a la jardinera con cous cous

Gelatina, pan

Jueves

Paella de pollo y verdura

Merluza menier con ensalada de colores, P. Cinta de lomo

Fruta de temporada, pan integral

Viernes

Sopa de cocido

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

Fruta de temporada, pan

Lunes SEMANA DEL: 13 AL 17

Judías verdes con tomate natural

Chuleta de sajonia con patatas fritas

Fruta de temporada, pan

Martes

Judías pintas con arroz integral, LG. Arroz con tomate

Abadejo al horno con salteado con verdura, P. Cinta de lomo

Fruta de temporada, pan

Miércoles

Patatas marineras, P. Patatas

Ragout de pavo guisado con champiñones y lechuga

Fruta de temporada, pan

Jueves

Sopa de ave

Bacalao al horno con patata y cebolla P. Filete de ternera

Fruta de temporada, pan integral

Viernes

Lentejas ecológicas estofadas con chorizo y verduras, LG. Brócoli con patata

Huevos villaroy con pisto, H. Rosti de queso

Yogur, pan

Lunes SEMANA DEL: 20 AL 24

Macarrones integrales con atún y tomate P. Con york

Cinta de lomo con ensalada de colores

Fruta de temporada, pan

Martes

Judías blancas con repollo, LG. Crema de verdura

Tiras de merluza salpimentadas con calabacín, P. Escalope

Fruta y leche, pan

Miércoles

Arroz integral con tomate

Filete de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada, pan

Jueves

Puré de cinco verduras

Rape a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas, P. San Jacobo

Fruta de temporada, pan integral

Viernes

Sopa de cocido

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

Yogur, pan

Lunes SEMANA DEL: 27 AL 31

Tallarines con verdura

Lacón a la gallega con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada, pan

Martes

Judías pintas ecológicas con chorizo y verduras, LG. Brócoli

Filete de merluza al vapor con lechuga y tomate, P. Rosti de pavo

Fruta de temporada, pan

Miércoles

Coliflor con bechamel

Bacalao al horno con puré de patata y manzana, P. Salchichas

Fruta de temporada, pan

Jueves Nos comemos el mundo

Menú internacional: El Salvador

Arroz con frijoles rojos, LG. Arroz

Pollo marinado con lechuga y maíz

Fruta de temporada, pan integral

Viernes

Lentejas guisadas con verduras, LG. Salteado de verdura

Filete de merluza al vapor con lechuga y tomate, P. Sajonia

Yogur, pan

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA). VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten.

En los menús no se utiliza precocinado. Cocinamos con aceite de oliva. 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, altramucos, 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

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