

Julián Marías

Mayo

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	582	27,5	57,2	23,9	6	158	5,3	411
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	29,1%	76,4%				19,8%	59,9%	102,8%

Lunes	SEMANA DEL: 1 AL 5	Lunes	SEMANA DEL: 8 AL 12	Lunes	SEMANA DEL: 15 AL 19	Lunes	SEMANA DEL: 22 AL 26	Lunes	SEMANA DEL: 29 AL 31
FESTIVO PUBLIC HOLIDAY		Coditos con tomate, queso y orégano, LC.(Sin)		FESTIVO PUBLIC HOLIDAY		Brócoli gratinado		Judías verdes con patata y tomate natural	
		Filete de merluza a la andaluza con lechuga, tomate y aceitunas, P. Lomo				Chuleta de sajonia al horno con ensalada mixta		Lomo al ajillo plancha con puré de manzana	
		Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan	
		KCAL-613 P-25,7 HC-72,5 L-22,7 AGS-4,6 C-162 H-3,6 VITA-199				KCAL-533 P-25,3 HC-31,6 L-32,6 AGS-10,6 C-151 H-3,3 VITA-199		KCAL-606 P-25,2 HC-41,7 L-35,4 AGS-12,6 C-136H-4,2 VITA-107	
Martes		Martes		Martes		Martes		Martes	
FESTIVO PUBLIC HOLIDAY		Lentejas con verdura, LG. Salteado de verduras		Arroz con verduras		Garbanzos guisados con verdura, LG. Menestra de verdura		Ensalada de patata, zanahoria, pimiento, atún y aceitunas, P. (Sin)	
		Tortilla española con ensalada verde H. Salchichas		Gallo a la plancha con ensalada verde, P. Croquetas de jamón		Tiras de merluza adobadas con patatas fritas, P. Pollo		Tortilla de espinacas con lechuga y tomate, H. Pavo braseado	
		Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan	
		KCAL-580 P-24,5 HC-64,3 L-21,6 AGS-4 C-126 H-7,8 VITA-549		KCAL-482 P-29,2 HC-51,8 L-13,7 AGS-2,1 C-142 H-6,3 VITA-425		KCAL-852 P-36,3 HC-93,2 L-32,7 AGS-4,3 C-216 H-9,2 VITA-237		KCAL-567 P-22,7 HC-44,6 L-30,3 AGS-5,8 C-133 H-4,8 VITA-549	
Miércoles	Menú sin lactosa	Miércoles	Menú de la huerta	Miércoles	Menú sin frutos secos	Miércoles	Menú internacional	Miércoles	Menú integral
Paella valenciana		Coliflor rehogada		Puré de verduras		GRECIA Moussaka		Sopa de ave con fideo integral	
Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas		Filete de pollo en su jugo con patatas fritas		Jamón asado a la piña con cous cous		Stifado griego con verduras		Salmón a la naranja con lechuga, tomate, maíz y zanahoria, P. Cinta de lomo	
Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan		Fruta de temporada, pan integral	
KCAL-705 P-30,5 HC-93,3 L-22,1 AGS-6,2 C-71,9 H-4,3 VITA-98,3		KCAL-466 P-27,7 HC-36,4 L-21,4 AGS-4 C-67,8 H-3,5 VITA-14		KCAL-625 P-28,9 HC-65,8 L-25,7 AGS-8,5 C-131 H-5,8 VITA-528		KCAL-419 P-21,6 HC-38,8 L-18 AGS-6 C-290 H-3 VITA-346		KCAL-510 P-25,2 HC-44,4 L-24,3 AGS-4,3 C-66,1 H-4,2 VITA-317	
Jueves		Jueves		Jueves		Jueves		Jueves	
Judías pintas ecológicas estofadas LG. Pure de patata y zanahoria		Patatas guisadas con magro de cerdo y verdura		Macarrones integrales con tomate		Crema de puerro y calabacín		Rape en salsa verde con lechuga, maíz y remolacha, P. Salchichas	
Tortilla de calabacín con lechuga, maíz y tomate, H. Roti de calabacín		Filete de limanda menier con ensalada de colores, P. Filete ruso		Bacalao al horno con pimientos y cebolla, P. Escalope		Fruta de temporada, pan integral		Fruta de temporada, pan integral	
Fruta de temporada, pan integral		Fruta de temporada, pan integral		Fruta de temporada, pan integral		Fruta de temporada, pan integral		Fruta de temporada, pan integral	
KCAL-602 P-33,8 HC-62,9 L-17,3 AGS-3,4 C-226 H-11,3 VITA-606		KCAL-564 P-27,1 HC-40,2 L-31 AGS-9,3 C-84 H-3,8 VITA-501		KCAL-508 P-23 HC-30,1 L-17,8 AGS-2,4 C-69,8 H-3,4 VITA-97,8		KCAL-442 P-25,1 HC-34,3 L-20,8 AGS-4,1 C-137 H-3,6 VITA-574			
Viernes		Viernes		Viernes		Viernes		Viernes	
Menestra de verduras rehogada		Sopa de cocido		Lentejas con arroz		Judías blancas ecológicas guisadas con zanahoria, puerro y patata, LG. Coliflor		Tortilla con pavo y lechuga, zanahoria, tomate y maíz, H. Roti de pavo	
Muslito de pollo al ajillo con patata panadera		Cocido completo (garbanzos ecológicos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG. Repollo, pollo y morcillo		Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria, H. Roti de york		Helado, pan sin gluten		Helado, pan sin gluten	
Fruta de temporada, pan		Helado, pan		Yogur, pan					
KCAL-521 P-30,9 HC-53,9 L-18,5 AGS-5,6 C-250 H-3,5 VITA-778		KCAL-545 P-22 HC-67,8 L-18,7 AGS-7,9 C-198 H-4,3 VITA-220		KCAL-855 P-43,9 HC-96,7 L-29 AGS-7,8 C-312 H-10,7 VITA-592		KCAL-640 P-29,2 HC-59,2 L-28,8 AGS-8,5 C-256 H-6,1 VITA-886			



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 LG. 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=PROTEÍNAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), C=CALCIO (CALCIUM), H=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

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	Verduras	Pasta, arroz o patatas
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	2/3 días a la semana

2º PLATO

Huevo	Pescado	Ternera, cerdo, ave
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	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