

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir, si su hijo:

- 1ª: toma en la **COMIDA**: legumbre + huevos, deberá **CENAR**: pasta + pollo (sin piel)
- 2ª: tomo en la **COMIDA**: arroz o pasta + pescado deberá **CENAR**: sopa de verduras + huevos
- 3ª: tomo en la **COMIDA**: pasta + pollo, deberá **CENAR**: pescado mas verdura o ensalada
- 4ª: tomo en la **COMIDA**: sopa + ternera deberá **CENAR**: arroz + pescado
- 5ª: tomo en la **COMIDA**: verdura + carne de cerdo deberá **CENAR**: sopa + ternera

Todas las cenas deberán ser complementadas con fruta, pan y vaso de leche o queso, recomendamos que en el ámbito familiar se refuerce la importancia de una alimentación sana y el desarrollo de unos buenos hábitos de conducta.

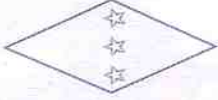
SARECO cuenta con un personal cualificado.

Además de enseñar la importancia de una alimentación sana, trabajamos normas de conducta:

- No jugar con los cubiertos en la mesa
- Aprender a utilizar correctamente los cubiertos
- Comer sentados y con la postura correcta
- No comer con las manos
- No tirar la comida al suelo
- No hablar con la boca llena
- No gritar y pedir lo que necesitamos por favor
- No correr ni jugar dentro del comedor
- La importancia de masticar bien los alimentos, para una buena digestión
- Higiene antes y después de comer

Y disfrutamos de la hora de ocio con actividades y juegos adaptados a las distintas edades.

RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES S.A.



SARECO



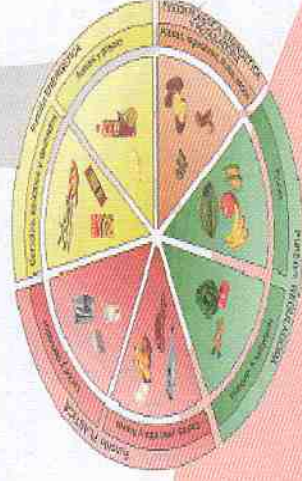
C/ ESTRECHA Nº 1, BJA
LEGANES - 28914 (MADRID)
Tlf. 916944228 Fax. 916895006
MAIL. sareco@sarecosa.es

ALIMENTACION SANA ES IGUAL A CRECIMIENTO SANO

En SARECO elaboramos nuestros menús teniendo en cuenta la normativa vigente del departamento de nutrición de la universidad complutense de Madrid, además contamos con un laboratorio especializado que analiza las dietas evitando así el exceso o deficiencia de los nutrientes que aportamos a nuestros comensales.

es aconsejable comer diariamente de los cinco grupos de alimentos, para un reparto idóneo

el 25% desayuno, 30% comida, 10% merienda y el 30% cena



INGESTA DIARIA RECOMENDADA POR LA UCM 1.998

ENERGIA	PROTEININA SG	CALCIO MG	HIERRO MG	VITAMINA AA (UG)
2.450	43	1.000	12	1.000