



SANO SANO
CATERING
la palma

MENÚ DOMICILIOS 2024 PERIODO ENERO - MARZO

¡por una alimentación equilibrada y diferenciada!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8 ENE. / 12 FEB. / 18 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA DE POLLO (POLLO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AGUA, SAL, HORTELANA, PIMIENTA NEGRA Y COMINO MOLIDO)</p> <p>MERLUZA CON MOJO VERDE Y PAPAS ARRUGADAS (MERLUZA, PAPAS, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 434,1 - Proteínas: 28,9 g. Hidratos de C.: 30,3 g. - Grasas: 21,2 g.</p>	<p>9 ENE. / 13 FEB. / 19 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA DE VERDURAS (PAPAS, COL, ZANAHORIA, CALABAZA, BUBANGO, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO MOLIDO.)</p> <p>ALBONDIGAS CON ARROZ PILAF (ALBONDIGAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, SAL, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, AJOS, ACEITE OLIVA, PIMIENTA NEGRA, ORÉGANO, TOMILLO Y LAUREL)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 542 - Proteínas: 17,5 g. Hidratos de C.: 53,3 g. - Grasas: 28,1 g.</p>	<p>10 ENE. / 14 FEB. / 20 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CERDO, CALABAZA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO)</p> <p>HAMBURGUESA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ (HAMBURGUESA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, PUERROS, AJOS, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, TOMATE, PEPINO, MAÍZ, ACEITE, VINAGRE, SAL Y PIMIENTA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 679,3 - Proteínas: 31,4 g. Hidratos de C.: 70,5 g. - Grasas: 30,1 g.</p>	<p>11 ENE. / 15 FEB. / 21 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON PAPAS (POLLO, PAPAS, AJOS, PEREJIL, SAL Y PIMIENTA NEGRA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 523 - Proteínas: 24,2 g. Hidratos de C.: 42,3 g. - Grasas: 17 g.</p>	<p>12 ENE. / 16 FEB. / 22 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PAPAS, CERDO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, PUERROS, PIMIENTA NEGRA, ORÉGANO, TOMILLO, LAUREL, AJOS, SAL, Y PIMENTÓN DULCE)</p> <p>ARROZ A LA CUBANA (ARROZ, SALCHICHAS, AJOS, HUEVO, KETCHUP, SAL, PIMIENTA Y LAUREL)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 708,99 - Proteínas: 30,35 g. Hidratos de C.: 97,92 g. - Grasas: 43,76 g.</p>
<p>15 ENE. / 19 FEB. / 25 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>POTAJE DE COLES (PAPAS, COL VERDE, CERDO, ZANAHORIA, GARBANZOS, AJOS, CEBOLLA, AJO PUERRO, CALABAZA, CALABACÍN, SAL, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, COMINO Y CLAVO)</p> <p>PASTA A LA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO (PASTA, TOMATE, TERNERA, QUESO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 574,2 - Proteínas: 15,6 g. Hidratos de C.: 71,8 g. - Grasas: 22,6 g.</p>	<p>16 ENE. / 20 FEB. / 26 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA DE PESCADO (FOGONERO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ARROZ, AJO PUERRO, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (POLLO, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, SAL, PIMIENTA NEGRA, AJOS, ORÉGANO, TOMILLO, LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 523 - Proteínas: 21,16 g. Hidratos de C.: 35 g. - Grasas: 19,23 g.</p>	<p>17 ENE. / 21 FEB. / 27 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CERDO, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON MENESTRA DE VERDURAS (PAPAS, HUEVOS, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIA, COLIFLOR, ACEITE, SAL Y PIMIENTA NEGRA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 503,3 - Proteínas: 21,5 g. Hidratos de C.: 35,10 g. - Grasas: 29,6 g.</p>	<p>18 ENE. / 22 FEB. / 28 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA DE AVE (POLLO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>PAELLA MIXTA (POLLO, ARROZ, CERDO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, ORÉGANO, TOMILLO, LAUREL, ACEITE Y PIMENTÓN)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 522 - Proteínas: 31 g. Hidratos de C.: 47 g. - Grasas: 23 g.</p>	<p>19 ENE. / 23 FEB. / 29 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)</p> <p>ATÚN CON MOJO Y PAPAS GUIADAS (ATÚN, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, TOMATE, CEBOLLAS, PAPAS, ACEITE, VINAGRE, SAL Y PIMIENTA NEGRA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 639,2 - Proteínas: 27,5 g. Hidratos de C.: 54 g. - Grasas: 28,8 g.</p>
<p>22 ENE. / 26 FEB.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA DE VERDURAS (PAPAS, CALABAZA, BUBANGO, COL VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)</p> <p>POLLO AL HORNO CON PAPAS ARRUGADAS (POLLO, PAPAS, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, SAL, PIMIENTO NEGRA, AJOS, ORÉGANO Y TOMILLO)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 506 - Proteínas: 16,5 g. Hidratos de C.: 59,9 g. - Grasas: 21 g.</p>	<p>23 ENE. / 27 FEB.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>POTAJE DE JUDIAS (PAPAS, COL, CALABAZA, BUBANGO, ZANAHORIA, CEBOLLA, AJOS, JUDIAS BLANCAS, CERDO, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, SAL, PIMIENTO ROJO, COMINO, PIMENTÓN DULCE Y CLAVO)</p> <p>PASTA A LA MARINERA (PASTA, TOMATE, ATÚN, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 586,1 - Proteínas: 46 g. Hidratos de C.: 61 g. - Grasas: 21 g.</p>	<p>24 ENE. / 28 FEB.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA CALABAZA (CALABAZA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA, Y COMINO)</p> <p>CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA Y HUEVO (POLLO, ATÚN, HARINA, MANTEQUILLA, SAL, LECHE, CEBOLLAS, PAN RALLADO, TOMATE, HUEVO, LECHUGA, PEPINO, MAÍZ, ZANAHORIA, ACEITE Y VINAGRE)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 498,76 - Proteínas: 20,35 g. Hidratos de C.: 42,88 g. - Grasas: 26,62 g.</p>	<p>25 ENE. / 29 FEB.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>LOMO ADOBADO CON ARROZ TRES DELICIAS (LOMO DE CERDO, ARROZ, GUISANTES, MAÍZ DULCE, ZANAHORIA, HUEVO DURO, AJOS, ACEITE Y SAL)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 690,7 - Proteínas: 24,1 g. Hidratos de C.: 69,4 g. - Grasas: 34,3 g.</p>	<p>26 ENE. / 1 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA POLLO (POLLO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>SARDINAS CON BONIATO Y MOJO QUESO (SARDINAS, BONIATO, QUESO, AJO, SAL, PIMIENTO VERDE, ACEITE, CILANTRO, VINAGRE Y COMINO)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 592 - Proteínas: 21,9 g. Hidratos de C.: 72,9 g. - Grasas: 23,8 g.</p>
<p>29 ENE. / 4 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CERDO, CALABAZA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO (PAPAS, HUEVOS, CEBOLLA, TOMATE, ACEITE, VINAGRE, ORÉGANO Y SAL)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 503,3 - Proteínas: 21,5 g. Hidratos de C.: 35,10 g. - Grasas: 29,6 g.</p>	<p>30 ENE. / 5 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA CALABAZA (CALABAZA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)</p> <p>FOGONERO ASADO CON ENSALADA DE COL (FOGONERO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PEREJIL, PIÑA EN ALMIBAR, MAÍZ DULCE, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, MAHONESA, SAL Y PIMIENTA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 474 - Proteínas: 13,6 g. Hidratos de C.: 34,9 g. - Grasas: 30,5 g.</p>	<p>31 ENE. / 6 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>ARROZ CON CERDO Y HABICHUELAS (ARROZ, CERDO, CEBOLLA, HABICHUELAS, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL Y PIMIENTA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 579 - Proteínas: 34 g. Hidratos de C.: 81 g. - Grasas: 15 g.</p>	<p>1 FEB. / 7 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA DE PESCADO (FOGONERO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJOS, AJO PUERRO, ARROZ, PIMIENTA NEGRA, SAL, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>POLLO EN SALSAS CON PAPAS ARRUGADAS (POLLO, PAPAS, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, GUISANTES, PUERROS, TOMATE, JUDÍAS VERDES, SAL, PIMIENTA, ORÉGANO, TOMILLO, LAUREL, PIMENTÓN DULCE)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 590 - Proteínas: 22,9 g. Hidratos de C.: 75,5 g. - Grasas: 21 g.</p>	<p>2 FEB. / 8 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>POTAJE DE VERDURAS (PAPAS, COL, ZANAHORIA, CALABAZA, BUBANGO, SAL, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, AJO PUERRO, AJOS, CLAVO, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y PIMENTÓN DULCE)</p> <p>ESTOFADO DE SALCHICHAS (SALCHICHAS, PAPAS, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, AJOS, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, SAL, PIMIENTA NEGRA, TOMILLO, ORÉGANO, PIMENTÓN DULCE)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 434 - Proteínas: 15,3 g. Hidratos de C.: 36,2 g. - Grasas: 22,8 g.</p>
<p>5 FEB. / 11 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (POLLO, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, SAL, PIMIENTA NEGRA, AJOS, ORÉGANO, TOMILLO, LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 545 - Proteínas: 23,16 g. Hidratos de C.: 32 g. - Grasas: 21 g.</p>	<p>6 FEB. / 12 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS (PAPAS, COL, CALABAZA, BUBANGO, ZANAHORIA, CEBOLLA, ALUBIAS, CERDO, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, AJOS, SAL, COMINO, PIMENTÓN DULCE Y CLAVO)</p> <p>PASTA A LA BOLOÑESA (PASTA, TOMATE, TERNERA, CEBOLLA, AJOS, SAL, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 634 - Proteínas: 28,1 g. Hidratos de C.: 63,5 g. - Grasas: 27,7 g.</p>	<p>7 FEB. / 13 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>SOPA DE PESCADO (FOGONERO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, ARROZ, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Y JUDÍAS VERDES (PAPAS, HUEVOS, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, ACEITE Y SAL)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 457,4 - Proteínas: 15,9 g. Hidratos de C.: 52,2 g. - Grasas: 19,9 g.</p>	<p>8 FEB. / 14 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>POTAJE DE VERDURAS (PAPAS, COL, ZANAHORIAS, CALABAZA, BUBANGO, CERDO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, AJO PUERRO, AJOS, CLAVO, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y PIMENTÓN DULCE)</p> <p>SALPICÓN DE ATÚN CON PAPAS (ATÚN, PAPAS, ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 459 - Proteínas: 13,5 g. Hidratos de C.: 35,3 g. - Grasas: 26,09 g.</p>	<p>9 FEB. / 15 MAR.</p> <p>ALMUERZO</p> <p>CREMA ZANAHORIA (ZANAHORIA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)</p> <p>ESTOFADO DE CARNE (CERDO, PAPAS, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, AJOS, ZANAHORIA, AJO PUERRO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, SAL, PIMIENTO VERDE, TOMATE, PIMIENTA NEGRA, PIMENTÓN DULCE, ORÉGANO, TOMILLO Y LAUREL)</p> <p>POSTRE(YOGUR,GELATINA O PIEZA FRUTA)</p> <p>Kcal: 454 - Proteínas: 15,6 g. Hidratos de C.: 36,2 g. - Grasas: 26,6 g.</p>

De acuerdo al **REGLAMENTO (UE) N° 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 octubre de 2011 Y REAL DECRETO 126/2015 DE 27 Febrero 2015** sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, se informa que los alimentos elaborados pudieran contener algunos de los ingredientes alergénicos o intolerantes mencionados en su **ANEXO II**, los cuales se informan de su presencia en el presente menú con la siguiente tipografía:



Este menú ha sido elaborado atendiendo a las siguientes raciones: MENÚ ENTRE 450 Y 650 CALORÍAS POR MENÚ-COMIDA.

Atendiendo a un estado de salud óptimo consumo entre 1750 a 2000 calorías diarias, este dato puede variar de acuerdo al sexo, peso, edad y estado de salud.

El equilibrio calórico aproximado se realizó de acuerdo a las siguientes porciones:

Primer Plato	185 g	1/2 ración	Postres: "FRUTA NATURAL" manzana mediana (200 gramos), "LÁCTEO" YOGUR (125 gramos) "GELATINA" (110 gramos).
Segundo Plato	175 g	Ración y media	Fruta se sirve de acuerdo a la temporada y es variable.

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:



Gestiona:

Shiva A. Martínez R.
Lic. Nutricionista
Nº 42382024
c. #9.000375/2013/4113325

Benjamín Brito Fdz.
DNI 421962751
Diplomado Nutrición Humana y dietética