



sano sano
CATERING

ELABORACIONES PARA
COLECTIVIDADES Y EVENTOS

MENÚ DOMICILIOS 2025 PERIODO JULIO - SEPTIEMBRE

¡por una alimentación equilibrada y diferenciada!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 JUN. / 04 AGO. ALMUERZO CREMA DE VERDURAS (PAPAS, CALABAZA, BUBANGO, COL VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO) POLLO AL HORNO CON PAPAS ARRUGADAS (POLLO, PAPAS, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, SAL, PIMIENTA NEGRA, AJOS, ORÉGANO Y TOMILLO) FRUTA NATURAL Kcal: 411,55 - Proteínas: 23,5 g. Hidratos de C.: 48 g. - Grasas: 14,5 g.	01 JUL. / 05 AGO. ALMUERZO 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) PASTA INTEGRAL A LA MARINERA (PASTA INTEGRAL, TOMATE, ATÚN, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN) LACTEO Kcal: 662,5 - Proteínas: 34,8 g. Hidratos de C.: 62,9 g. - Grasas: 25,3 g.	02 JUL. / 05 AGO. ALMUERZO CREMA CALABAZA (CALABAZA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA, Y COMINO) CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA (POLLO, ATÚN, HARINA, MANTEQUILLA, SAL, LECHE, CEBOLLAS, PAN RALLADO, TOMATE, LECHUGA, PEPINO, MAÍZ, ZANAHORIA, ACEITE Y VINAGRE) FRUTA NATURAL Kcal: 602,6 - Proteínas: 19,5 g. Hidratos de C.: 81,3 g. - Grasas: 22 g.	03 JUL. / 07 AGO. ALMUERZO SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA) LOMO ADOBADO CON ARROZ TRES DELICIAS (LOMO DE CERDO, ARROZ, GUISANTES, MAÍZ DULCE, ZANAHORIA, HUEVO DURO, AJOS, ACEITE Y SAL) FRUTA NATURAL Kcal: 662,9 - Proteínas: 33,1 g. Hidratos de C.: 76,9 g. - Grasas: 25,8 g.	04 JUL. / 08 AGO. ALMUERZO CREMA ZANAHORIA (ZANAHORIA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO MOLIDO) ARROZ CON POLLO (ARROZ, POLLO, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, AJOS, TOMILLO, LAUREL, PIMENTÓN DULCE, Y ORÉGANO) GELATINA Kcal: 420,7 - Proteínas: 13,8 g. Hidratos de C.: 46 g. - Grasas: 20,8 g.
07 JUL. / 11 AGO. ALMUERZO LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CALABAZA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO) COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS (POLLO, COUS COUS, GUISANTES, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, CALABAZA, CALABACÍN, SAL, PIMIENTA, ACEITE DE OLIVA, NUEZ MOSCADA,) FRUTA NATURAL Kcal: 423,7 - Proteínas: 36,9 g. Hidratos de C.: 78 g. - Grasas: 16,8 g.	08 JUL. / 12 AGO. ALMUERZO SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA) PESCADO ASADO CON ENSALADA DE COL (PESCADO BLANCO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PEREJIL, PIÑA EN ALMIBAR, MAÍZ DULCE, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, MAHONESA, SAL Y PIMIENTA) LACTEO Kcal: 599,3 - Proteínas: 51,7 g. Hidratos de C.: 28,4 g. - Grasas: 31,7 g.	09 JUL. / 13 AGO. ALMUERZO CREMA CALABAZA (CALABAZA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO) TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO (PAPAS, HUEVOS, CEBOLLA, TOMATE, ACEITE, VINAGRE, ORÉGANO Y SAL) FRUTA NATURAL Kcal: 497,4 - Proteínas: 12,8 g. Hidratos de C.: 61,8 g. - Grasas: 20,8 g.	10 JUL. / 14 AGO. ALMUERZO POTAJE DE VERDURAS (PAPAS, COL, ZANAHORIA, CALABAZA, BUBANGO, SAL, CERDO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, AJO PUERRO, AJOS, CLAVO, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y PIMENTÓN DULCE) PASTA A LA BOLOÑESA (PASTA, TOMATE, TERNERA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN) FRUTA NATURAL Kcal: 409,3 - Proteínas: 38,6 g. Hidratos de C.: 42,7 g. - Grasas: 10,4 g.	11 JUL. / 15 AGO. ALMUERZO SOPA DE PESCADO (FOGONERO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJOS, AJO PUERRO, ARROZ, PIMIENTA NEGRA, SAL, COMINO Y HORTELANA) ESTOFADO DE SALCHICHAS CON ARROZ BLANCO (SALCHICHAS, ARROZ BLANCO, PAPAS, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, AJOS, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, SAL, PIMIENTA NEGRA, TOMILLO, ORÉGANO, PIMENTÓN DULCE) GELATINA Kcal: 470,1 - Proteínas: 16,7 g. Hidratos de C.: 47,5 g. - Grasas: 25,6 g.
14 JUL. / 18 AGO. ALMUERZO SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA) POLLO AL HORNO CON ARROZ PILAF (POLLO, ARROZ, PUERROS, CEBOLLA, SAL, PIMIENTA NEGRA, AJOS, ORÉGANO Y TOMILLO) FRUTA NATURAL Kcal: 620,83 - Proteínas: 40 g. Hidratos de C.: 53,5 g. - Grasas: 28,3 g.	15 JUL. / 19 AGO. ALMUERZO POTAJE DE ALUBIAS (PAPAS, COL, CALABAZA, BUBANGO, ZANAHORIA, CEBOLLA, ALUBIAS, CERDO, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, AJOS, SAL, COMINO, PIMENTÓN DULCE Y CLAVO) PASTA A LA MARINERA CON QUESO RALLADO (PASTA INTEGRAL, TOMATE, ATÚN, QUESO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN) LACTEO Kcal: 602,4 - Proteínas: 33 g. Hidratos de C.: 68,7 g. - Grasas: 17,3 g.	16 JUL. / 20 AGO. ALMUERZO SOPA DE PESCADO (FOGONERO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, ARROZ, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y ORTELANA) TORTILLA ESPAÑOLA Y JUDÍAS VERDES (PAPAS, HUEVOS, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, ACEITE Y SAL) FRUTA NATURAL Kcal: 449 - Proteínas: 24,2 g. Hidratos de C.: 56,5 g. - Grasas: 14 g.	17 JUL. / 21 AGO. ALMUERZO POTAJE DE LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CALABAZA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO) FIDEUA MIXTA (FIDEOS, POLLO, CERDO, TOMATE, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, PIMIENTA NEGRA, SAL, COMINO, CLAVO Y PIMENTÓN) FRUTA NATURAL Kcal: 471,3 - Proteínas: 44,3 g. Hidratos de C.: 73,9 g. - Grasas: 18,9 g.	18 JUL. / 22 AGO. ALMUERZO CREMA ZANAHORIA (ZANAHORIA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO) HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA (HAMBURGUESA, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, AJOS, LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA) GELATINA Kcal: 546,9 - Proteínas: 20,2 g. Hidratos de C.: 42 g. - Grasas: 36,6 g.
21 JUL. / 25 AGO. ALMUERZO SOPA DE POLLO (POLLO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AGUA, SAL, HORTELANA, PIMIENTA NEGRA Y COMINO MOLIDO) MERLUZA CON MOJO Y PAPAS ARRUGADAS (MERLUZA, PAPAS, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO) FRUTA NATURAL Kcal: 522,4 - Proteínas: 32,3 g. Hidratos de C.: 58,9 g. - Grasas: 19 g.	22 JUL. / 26 AGO. ALMUERZO CREMA DE VERDURAS (PAPAS, COL, ZANAHORIA, CALABAZA, BUBANGO, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO MOLIDO,) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS, ARROZ, CEBOLLAS, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, PUERROS, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, AJOS, PAPAS, ACEITE OLIVA Y SAL) LACTEO Kcal: 441,6 - Proteínas: 15,3 g. Hidratos de C.: 57,9 g. - Grasas: 11,6 g.	23 JUL. / 27 AGO. ALMUERZO LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CERDO, CALABAZA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO) FIDEUA DE POLLO (POLLO, FIDEOS Nº 4, TOMATE TRITURADO, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, PIMIENTA NEGRA, COMINO MOLIDO, CLAVO, SAL Y PIMENTÓN) FRUTA NATURAL Kcal: 511,5 - Proteínas: 34,9 g. Hidratos de C.: 97,4 g. - Grasas: 17,8 g.	24 JUL. / 28 AGO. ALMUERZO CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO)) CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA (POLLO, ATÚN, HARINA, MANTEQUILLA, SAL, LECHE, CEBOLLAS, PAN RALLADO, TOMATE, LECHUGA, PEPINO, MAÍZ, ZANAHORIA, ACEITE, VINAGRE Y SAL) FRUTA NATURAL Kcal: 446 - Proteínas: 27,1 g. Hidratos de C.: 51,4 g. - Grasas: 15,1 g.	25 JUL. / 29 AGO. ALMUERZO SOPA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PAPAS, CERDO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, PUERROS, PIMIENTA NEGRA, ORÉGANO, TOMILLO, LAUREL, AJOS, SAL, Y PIMENTÓN DULCE) COUS COUS CON VERDURAS Y TERNERA (COUS COUS, TERNERA, GUISANTES, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLAS, CALABAZA, CALABACÍN, SAL, PIMIENTA, ACEITE OLIVA Y NUEZ MOSCADA) GELATINA Kcal: 788,7 - Proteínas: 35,9 g. Hidratos de C.: 99,5 g. - Grasas: 19 g.
28 JUL. / 01 SEP. ALMUERZO SOPA DE PESCADO (FOGONERO, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ARROZ, AJO PUERRO, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA) POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (POLLO, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, SAL, PIMIENTA NEGRA, AJOS, ORÉGANO, TOMILLO, LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA) FRUTA NATURAL Kcal: 538,6 - Proteínas: 45,6 g. Hidratos de C.: 31,3 g. - Grasas: 24 g.	29 JUL. / 02 SEP. ALMUERZO POTAJE DE COLES (PAPAS, COL VERDE, CERDO, ZANAHORIA, GARBANZOS, AJOS, CEBOLLA, AJO PUERRO, CALABAZA, CALABACÍN, SAL, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, COMINO Y CLAVO) PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA (PASTA INTEGRAL, TOMATE, TERNERA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, AJOS, SAL, ORÉGANO, TOMILLO Y PIMENTÓN) LACTEO Kcal: 596,8 - Proteínas: 25 g. Hidratos de C.: 70,6 g. - Grasas: 23,4 g.	30 JUL. / 03 SEP. ALMUERZO LENTEJAS (LENTEJAS, PAPAS, CERDO, ZANAHORIA, AJO PUERRO, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, TOMATE, AJOS, PEREJIL, SAL, PIMIENTA, COMINO Y CLAVO) TORTILLA ESPAÑOLA CON MENESTRA DE VERDURAS (PAPAS, HUEVOS, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIA, COLIFLOR, ACEITE, SAL Y PIMIENTA NEGRA) FRUTA NATURAL Kcal: 380,2 - Proteínas: 29,5 g. Hidratos de C.: 76 g. - Grasas: 13,7 g.	31 JUL. / 04 SEP. ALMUERZO CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PAPAS, CEBOLLA, AJO PUERRO, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA Y COMINO) 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) FRUTA NATURAL Kcal: 659 - Proteínas: 31,4 g. Hidratos de C.: 97,5 g. - Grasas: 16,9 g.	01 AGO. / 05 SEP. ALMUERZO SOPA TERNERA (TERNERA, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO PUERRO, FIDEOS, AJOS, SAL, PIMIENTA NEGRA, COMINO Y HORTELANA) MARMITACO DE ATÚN (ATÚN, PAPAS, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, TOMATE, AJO, SAL Y PIMIENTA) GELATINA Kcal: 529,3 - Proteínas: 37,2 g. Hidratos de C.: 43,9 g. - Grasas: 24 g.

De acuerdo al **REGLAMENTO (UE) Nº 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:

APIO **SÉSAMO** **CACAHUETE** **FRUTOS SECOS** **ALTRAMUCES** **SOJA** **HUEVO** **PESCADO** **MOLUSCOS** **CRUSTÁCEOS** **MOSTAZA** **SULFITOS** **SO₂** **LECHE/LACTOSA** **TRIGO/GLUTEN**

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
Segundo Plato	175 g	Ración y media

Postres: "FRUTA NATURAL" manzana mediana (200 gramos), "LÁCTEO" YOGUR (125 gramos) "GELATINA" (110 gramos).

Fruta se sirve de acuerdo a la temporada y es variable.

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:



Shirley A. Martínez R.
Lic. Biotecnología
Nº: 422810268
c. n.º 000375/2013/N13325

Gestiona:

Dr. Elena Concepción R.
Técnico Superior Nutrición
y Dietética