sano sano
CATERING

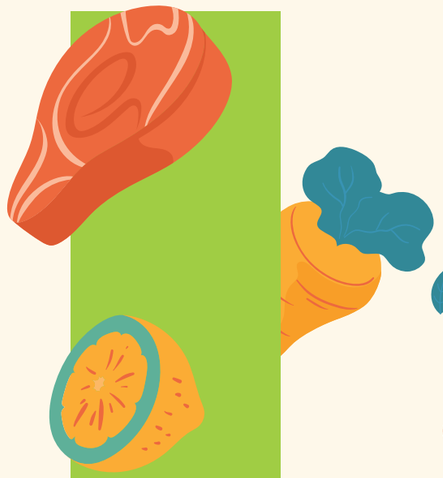
POR UNA ALIMENTACION
EQUILIBRADA Y DIFERENCIADA

Callejón Angosto n° 16 - Triana
38760 - Los Llanos de Aridane

sanosanocatering.es

sano sano
CATERING

ELABORACIONES PARA
COLECTIVIDADES Y EVENTOS



MENÚ:
CURSO ESCOLAR 2026/27

Periodo: Septiembre - Diciembre

-ALMUERZO-

¡Por una alimentación equilibrada y diferenciada!

CURSO ESCOLAR 2026/27 ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07 SEPT. / 12 OCT. / 16 NOV./ 21 DIC.	08 SEPT. / 13 OCT. / 17 NOV. / 22 DIC.	09 SEPT. / 14 OCT. / 18 NOV. / 23 DIC.	10 SEPT. / 15 OCT. / 19 NOV. / 24 DIC.	11 SEPT. / 16 OCT. / 20 NOV. / 25 DIC.
Alérg. -Lentejas -Empanada de atún y verduras Fruta natural Kcal: 423,7 Proteínas: 36,9 g. Hidratos de C: 78 g. Grasas: 16,8 g.	Alérg. -Crema de calabaza -Pasta a la boloñesa Fruta natural Kcal: 614 Proteínas: 35 g. Hidratos de C:87 g. Grasas: 24 g.	Alérg. -Sopa de ave -Bistec de cerdo con menestra de verduras Lácteo Kcal: 661 Proteínas: 47 g. Hidratos de C: 23 g. Grasas: 37 g.	Alérg. -Crema de calabacin -Tortilla española con ensalada de col Fruta natural Kcal: 619,2 Proteínas: 48,2 g. Hidratos de C: 52 g. Grasas: 28,8g.	Alérg. -Potaje de verduras -Lasaña de salmón Fruta natural Kcal: 497,7 Proteínas: 17,6 g. Hidratos de C: 50,3 g. Grasas: 26,5 g.
14 SEPT. / 19 OCT. / 23 NOV. / 28 DIC.	15 SEPT. / 20 OCT. / 24 NOV. / 29 DIC.	16 SEPT. / 21 OCT. / 25 NOV. / 30 DIC.	17 SEPT. / 22 OCT. / 26 NOV. / 31 DIC.	18 SEPT. / 23 OCT. / 27 NOV. / 01 ENE.
Alérg. -Crema de zanahoria -Hamburguesa con judias verdes Fruta natural Kcal: 431,16 Proteínas: 10 g. Hidratos de C: 47 g. Grasas: 11 g.	Alérg. -Potaje de alubias -Pollo al horno con ensalada mixta Fruta natural Kcal: 560 Proteínas: 46g. Hidratos de C: 35 g. Grasas: 23 g.	Alérg. -Sopa de pollo -Estofado de cerdo con papas Lacteo Kcal: 611 Proteínas: 34 g. Hidratos de C: 38 g. Grasas: 28,6 g.	Alérg. -Potaje de lentejas -Pasta integral a la marinera y queso rallado Fruta natural Kcal: 567 Proteínas: 25,4 g. Hidratos de C: 92,2 g. Grasas: 9,91 g.	Alérg. -Sopa de ternera -Atún asado con adobo canario y ensalada de col y zanahoria Fruta natural Kcal: 592 Proteínas: 62 g. Hidratos de C: 68g. Grasas: 26 g.
21 SEPT. / 26 OCT. / 30 NOV. / 04 ENE.	22 SEPT. / 27 OCT. / 01 DIC. / 05 ENE.	23 SEPT. / 28 OCT. / 02 DIC. / 06 ENE.	24 SEPT. / 29 OCT. / 03 DIC. / 07 ENE.	25 SEPT. / 30 OCT. / 04 DIC / 08 ENE.
Alérg. -Sopa de pollo -Merluza con mojo y coliflor al vapor Fruta natural Kcal: 594,6 Proteínas: 40,9 g.Hidratos de C:49,7 g. Grasas: 27 g.	Alérg. -Crema de verduras -Albondigas a la jardinera con arroz Fruta natural Kcal: 473 Proteínas: 12,8 g. Hidratos de C: 83 g. Grasas: 9,10 g.	Alérg. -Potaje de lentejas -Fideua mixta Fruta natural Kcal: 523,5 Proteínas: 35,3 g. Hidratos de C: 97,4 g. Grasas: 18 g.	Alérg. -Sopa de ternera -Pollo al ajillo con papas Fruta natural Kcal: 446 Proteínas: 27 g. Hidratos de C: 56,7 g. Grasas: 18,3 g.	Alérg. -Crema de zanahoria -Lasaña de ternera Helado Kcal: 566,2 Proteínas: 35 g. Hidratos de C: 65 g. Grasas: 42 g.
28 SEPT. / 02 NOV./ 07 DIC.	29 SEPT. / 03 NOV./ 08 DIC.	30 SEPT. / 04 NOV./ 09 DIC.	01 OCT. / 05 NOV./ 10 DIC.	02 OCT. / 06 NOV./ 11 DIC.
Alérg. -Potaje de lentejas -Arroz con pollo Fruta natural Kcal: 406,7 Proteínas: 35,3 g. Hidratos de C: 58 g. Grasas: 23,3 g.	Alérg. -Sopa de pescado -Tortilla española con menestra de verduras Fruta natural Kcal: 521 Proteínas: 23,7 g. Hidratos de C: 50,2 g. Grasas: 14 g.	Alérg. -Potaje de espinacas y verduras -Pasta integral a la boloñesa Lácteo Kcal: 546,7 Proteínas: 21,4 g. Hidratos de C: 66,3 g. Grasas: 22,8 g.	Alérg. -Sopa de ave -Rollito de carne mechada de cerdo al horno con verduras y ensalada de tomate y maiz Fruta natural Kcal: 575,5 Proteínas: 31, 8 g. Hidratos de C: 59,2 g. Grasas: 24 g.	Alérg. -Crema de calabacín -Ensaladilla rusa con atún y huevo Fruta natural Kcal: 552 Proteínas: 18 g. Hidratos de C: 46,2 g. Grasas: 34 g.
05 OCT. / 09 NOV./ 14 DIC.	06 OCT. / 10 NOV. / 15 DIC.	07 OCT. / 11 NOV. / 16 DIC.	08 OCT. / 12 NOV. / 17 DIC.	09 OCT. / 13 NOV. / 18 DIC.
Alérg. -Crema de verduras -Albondigas a la jardinera con papas Fruta natural Kcal: 511,8 Proteínas: 12,7 g. Hidratos de C: 82,4 g. Grasas: 13 g.	Alérg. -Crema de calabaza -Croquetas con ensalada mixta y huevo Fruta natural Kcal: 582,7 Proteínas: 22,9 g. Hidratos de C: 57,6 g. Grasas: 24,8 g.	Alérg. -Potaje de judias -Pollo en salsa con arroz pilaf Lácteo Kcal: 422,8 Proteínas: 24,3 g. Hidratos de C: 54,5 g. Grasas: 11,8 g.	Alérg. -Sopa de ternera -Lomo asado con zanahoria baby al ajillo Fruta natural Kcal: 532,7 Proteínas: 30,5 g. Hidratos de C: 55,4 g. Grasas: 21,5 g.	Alérg. -Crema de zanahoria -Pizza de atún Fruta natural Kcal: 703,9 Proteínas: 41,9 g. Hidratos de C: 45,5 g. Grasas: 22,5 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* *LECHE/LACTOSA* *TRIGO/GLUTEN*

Recomendación diaria para un óptimo estado de salud

EDAD (AÑOS)	NIÑOS	NIÑAS					
	Kcal / día		Primer plato	Ración	Segundo plato	Ración	Postre
3 a 6	1690	1540	185 g	1	150 g	1	125 g
6 a 9	1990	1770	235 g	1 y ½	225 g	1 y ½	175 g
9 a 12	2150	1880	330g	2	300g	2	250 g

Fuente: FAO/OMS/ONU

Este menú ha sido elaborado atendiendo a las siguientes raciones el cual varia y se sirve de acuerdo a la edad, aportando entre el 30 y 35% de su requerimiento diario.
Fuente: BEDCA-Base de datos española de composición de alimentos.

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:

Gestiona:

Silvia A. Martínez R.
Lic. Biotecnología
NIF: 42281026B
c. nº.0903757/2013/H13325

Dª Elena Concepción R.
Técnico Superior Nutrición y Dietética