



sano sano

CATERING

ELABORACIONES PARA COLECTIVIDADES Y EVENTOS

GUARDERÍA 2025 / 26
PERIODO SEPTIEMBRE - DICIEMBRE

CENA SANO

COMPLEMENTO NUTRICIONAL AL ALMUERZO
DE SANO SANO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08 SEP. / 13 OCT. / 17 NOV. / 22 DIC. PURE DE VERDURAS ENSALADILLA CON HUEVO DURO LÁCTEO 15 SEP. / 20 OCT. / 24 NOV. / 29 DIC. PURE DE ZANAHORIA REVUELTO DE HUEVO, JAMÓN Y SETAS LÁCTEO 22 SEP. / 27 OCT. / 01 DIC. / 05 ENE. CREMA DE GUISANTES ENSALADA TROPICAL (PASTA, PIÑA, ATÚN, TOMATE Y AGUACATE) LÁCTEO 29 SEP. / 03 NOV. / 08 DIC. CREMA DE ESPINACAS PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA LÁCTEO 06 OCT. / 10 NOV. / 15 DIC. CREMA DE ZANAHORIA POLLO CON TOMATE Y ARROZ LÁCTEO	09 SEP. / 14 OCT. / 18 NOV. / 23 DIC. SOPA DE POLLO LASAÑA DE CARNE FRUTA NATURAL 16 SEP. / 21 OCT. / 25 NOV. / 30 DIC. SOPA DE POLLO CROQUETAS DE CALABACIN FRUTA NATURAL 23 SEP. / 28 OCT. / 02 DIC. / 06 ENE. CALDO HUEVO HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL 30 SEP. / 04 NOV. / 09 DIC. JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA FRUTA NATURAL 07 OCT. / 11 NOV. / 16 DIC. SOPA DE FIDEOS FAJITAS DE TERNERA Y VEJATALES FRUTA NATURAL	10 SEP. / 15 OCT. / 19 NOV. / 24 DIC. CREMA DE GUISANTES SANDWICH MIXTO Y VEGETALES FRUTA NATURAL 17 SEP. / 22 OCT. / 26 NOV. / 31 DIC. POTAJE DE VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA NATURAL 24 SEP. / 29 OCT. / 03 DIC. / 07 ENE. SOPA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS Y VERDURAS FRUTA NATURAL 01 OCT. / 05 NOV. / 10 DIC. CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS CON ENSALADA FRUTA NATURAL 08 OCT. / 12 NOV. / 17 DIC. CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA NATURAL	11 SEP. / 16 OCT. / 20 NOV. / 25 DIC. CREMA DE ESPINACAS SARDINAS CON PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL 18 SEP. / 23 OCT. / 27 NOV. / 01 ENE. SOPA DE FIDEOS CHERNE A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL FRUTA NATURAL 25 SEP. / 30 OCT. / 04 DIC. CREMA DE VERDURAS PALITO DE PESCADO Y ENSALADA DE TOMATES ALIÑADOS FRUTA NATURAL 02 OCT. / 06 NOV. / 11 DIC. PURE DE CALABAZA ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA NATURAL 09 OCT. / 13 NOV. / 18 DIC. SOPA DE VERDURAS REVUELTO CON HUEVO DURO, JUDÍAS Y SETAS FRUTA NATURAL	12 SEP. / 17 OCT. / 21 NOV. / 26 DIC. SOPA DE VERDURAS FAJITAS DE POLLO Y VEGETALES LÁCTEO 19 SEP. / 24 OCT. / 28 NOV. / 02 ENE. CREMA DE COLES MACARRONES CON CARNE MOLIDA LÁCTEO 26 SEP. / 31 OCT. / 05 DIC. SOPA DE JUDIAS PASTA CON CARNE TERNERA MOLIDA LÁCTEO 03 OCT. / 07 NOV. / 12 DIC. SOPA DE VERDURAS PASTA CON ATÚN Y HUEVO DURO LÁCTEO 10 OCT. / 14 NOV. / 19 DIC. CREMA DE GUISANTES PIZZA DE ATÚN, CEBOLLA Y ORÉGANO LÁCTEO

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: Primer plato: 185 gramos. Segundo plato: 175 gramos. Postres: "FRUTA NATURAL" manzana mediana (200 gramos), "LÁCTEO" YOGURT (125 gramos) "GELATINA" (110 gramos).

Recomendación diaria para un óptimo estado de salud

EDAD (AÑOS)	NIÑOS	Niños	NIÑAS
	Var / día	Primer plato	Raciones
2 a 4	1800	150g	1
5 a 9	2000	170g	1 y 1/2
10 a 12	2200	180g	2

Fuente: INAO/OMS/ONU

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:

Supervisado y calculado por:  Sano Sano Catering



sano sano

CATERING

ELABORACIONES PARA COLECTIVIDADES Y EVENTOS



¡por una alimentación equilibrada y diferenciada!

Callejón Angosto n° 16 - Triana - 38760 - Los Llanos de Aridane
WEB: sanosanocatering.es

GUARDERÍA 2025/26 ALMUERZO

LUNES

08 SEP. / 13 OCT. / 17 NOV. / 22 DIC.

CREMA DE VERDURAS CON CERDO

POLLO AL HORNO
CON COLIFLOR

FRUTA NATURAL

Kcal: 426,9 - Proteínas: 28 g.
Hidratos de C.: 42,8 g. - Grasas: 16,7 g.

15 SEP. / 20 OCT. 24 NOV. / 29 DIC.

LENTEJAS

COUS COUS CON POLLO Y
VERDURAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 423,7 - Proteínas: 36,9 g.
Hidratos de C.: 78 g. - Grasas: 16,9 g.

22 SEP. / 27 OCT. / 01 DIC. / 05 ENE.

VICHYSOISSE CON TERNERA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 508,02 - Proteínas: 31 g.
Hidratos de C.: 55,8 g. - Grasas: 18,7 g.

29 SEP. / 03 NOV. / 08 DIC.

CREMA DE VERDURAS CON POLLO

MERLUZA EN SALSA
CON PAPAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 473 - Proteínas: 13,6 g.
Hidratos de C.: 34,7 g. - Grasas: 30,3 g.

06 OCT. / 10 NOV. / 15 DIC.

POTAJE CON CERDO

PASTA INTEGRAL A LA BOLONESA

FRUTA NATURAL

Kcal: 570 - Proteínas: 23,7 g.
Hidratos de C.: 66,7 g. - Grasas: 23,7 g.

MARTES

09 SEP. / 14 OCT. / 18 NOV. 23 DIC.

POTAJE DE JUDÍAS

PASTA INTEGRAL CON FOGONERO

FRUTA NATURAL

Kcal: 582,48 - Proteínas: 31,5 g.
Hidratos de C.: 86 g. - Grasas: 22,5 g.

16 SEP. / 21 OCT. / 25 NOV. / 30 DIC.

CREMA ZANAHORIA CON TERNERA

FOGONERO AL HORNO
CON MENESTRA DE VERDURAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 419,2 - Proteínas: 48,2 g.
Hidratos de C.: 52 g. - Grasas: 28,8 g.

23 SEP. / 28 OCT. / 02 DIC. / 06 ENE.

POTAJE DE ALUBIAS

PASTA A LA BOLONESA
CON QUESO RALLADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 622,4 - Proteínas: 29,6 g.
Hidratos de C.: 92,4 g. - Grasas: 14,4 g.

30 SEP. / 04 NOV. / 09 DIC.

CREMA DE VERDURAS CON PESCADO

ALBONDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA NATURAL

Kcal: 465 - Proteínas: 13,3 g.
Hidratos de C.: 80,8 g. - Grasas: 8,9 g.

07 OCT. / 11 NOV. / 16 DIC.

CREMA DE VERDURAS CON TERNERA

POLLO AL HORNO CON
ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 494,8 - Proteínas: 30,9 g.
Hidratos de C.: 52,3 g. - Grasas: 18,9 g.

MIÉRCOLES

10 SEP. / 15 OCT. / 19 NOV. / 24 DIC.

CREMA DE CALABAZA CON JAMÓN

CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA
Y HUEVO

LÁCTEO NATURAL

Kcal: 510,5 - Proteínas: 23,9 g.
Hidratos de C.: 58,4 g. - Grasas: 16 g.

17 SEP. / 22 OCT. / 26 NOV. / 31 DIC.

CREMA CALABAZA CON HUEVO

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO

GELATINA

Kcal: 479,5 - Proteínas: 12,7 g.
Hidratos de C.: 58,5 g. - Grasas: 20,8 g.

24 SEP. / 29 OCT. / 03 DIC. / 07 ENE.

CREMA CALABAZA CON PESCADO

TORTILLA ESPAÑOLA Y
JUDÍAS VERDES

LÁCTEO NATURAL

Kcal: 361,8 - Proteínas: 16,2 g.
Hidratos de C.: 29,9 g. - Grasas: 14,4 g.

01 OCT. / 05 NOV. / 10 DIC.

POTAJE DE LENDEJAS

FIDEUA DE PESCADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 511,5 - Proteínas: 34,8 g.
Hidratos de C.: 97,4 g. - Grasas: 17,8 g.

08 OCT. / 12 NOV. / 17 DIC.

LENTEJAS

TORTILLA ESPAÑOLA CON
MENESTRA DE VERDURAS

GELATINA

Kcal: 352,6 - Proteínas: 28,6 g.
Hidratos de C.: 73,3 g. - Grasas: 12,8 g.

JUEVES

11 SEP. / 16 OCT. / 20 NOV. / 25 DIC.

CREMA CALABACÍN CON TERNERA

LOMO ASADO CON ARROZ
TRES DELICIAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 548 - Proteínas: 24,3 g.
Hidratos de C.: 71,3 g. - Grasas: 18,6 g.

18 SEP. / 23 OCT. / 27 NOV. / 01 ENE.

CREMA CALABACÍN CON PESCADO

POLLO EN SALSA CON
ZANAHORIA BABY

FRUTA NATURAL

Kcal: 413 - Proteínas: 16,0 g.
Hidratos de C.: 52,9 g. - Grasas: 14,7 g.

25 SEP. / 30 OCT. / 04 DIC.

POTAJE DE LENDEJAS

MARMITACO DE PESCADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 471,3 - Proteínas: 44,3 g.
Hidratos de C.: 73,8 g. - Grasas: 18,9 g.

02 OCT. / 06 NOV. / 11 DIC.

CREMA DE ZANAHORIA
CON HUEVO

POLLO ASADO CON BROCOLI

FRUTA NATURAL

Kcal: 459,72 - Proteínas: 25,55 g.
Hidratos de C.: 42,27 g. - Grasas: 20,95 g.

09 OCT. / 13 NOV. / 18 DIC.

CREMA ZANAHORIA CON POLLO

PAELLA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 539,9 - Proteínas: 19,1 g.
Hidratos de C.: 88,5 g. - Grasas: 12,7 g.

VIERNES

12 SEP. / 17 OCT. / 21 NOV. / 26 DIC.

CREMA DE ZANAHORIA
CON PESCADO

PIZZA DE ATÚN

FRUTA NATURAL

Kcal: 735,4 - Proteínas: 40,3 g.
Hidratos de C.: 45,3 g. - Grasas: 23,8 g.

19 SEP. / 24 OCT. / 28 NOV. / 02 ENE.

POTAJE DE VERDURAS CON CERDO

HAMBURGUESA CON
PAPAS A CUADRO

FRUTA NATURAL

Kcal: 354 - Proteínas: 19,2 g.
Hidratos de C.: 29,6 g. - Grasas: 20,2 g.

26 SEP. / 31 OCT. / 05 DIC.

CREMA ZANAHORIA CON MERLUZA

ESTOFADO DE CARNE

FRUTA NATURAL

Kcal: 476,7 - Proteínas: 22,3 g.
Hidratos de C.: 44 g. - Grasas: 35,6 g.

03 OCT. / 07 NOV. / 12 DIC.

SOPA DE GARBANZOS CON CERDO

CROQUETAS CON ENSALADA
MIXTA

HELADO

Kcal: 556,4 - Proteínas: 40,7 g.
Hidratos de C.: 75,6 g. - Grasas: 22,8 g.

10 OCT. / 14 NOV. / 19 DIC.

CREMA CALABACÍN CON HUEVO

PESCADO ASADO CON
ZANAHORIA BABY

FRUTA NATURAL

Kcal: 399,3 - Proteínas: 24,8 g.
Hidratos de C.: 44 g. - Grasas: 16 g.

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:



APIO



SÉSAMO



CACAHUETE



FRUTOS SECOS



ALTRAMUCES



SOJA



HUEVO



PESCADO



MOLUSCOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



SULFITOS



LECHE/LACTOSA



TRIGO/GLUTEN

Este menú ha sido elaborado atendiendo a las siguientes raciones el cual varía 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.

Recomendación diaria para un óptimo estado de salud

EDAD (AÑOS)	NIÑOS	NIÑAS	Primer plato	Ración	Segundo plato	Ración	Postre
	Kcal / día						
3 a 6	1690	1540	189 g	1	150 g	1	125 g
6 a 9	1990	1770	235 g	1 y 1/2	225 g	1 y 1/2	175 g
9 a 12	2150	1880	330 g	2	300 g	2	250 g

Fuente: FAO/OMS/ONU

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:

Gestiona:



Shirley A. Martínez R.
Lic. Biotecnología
NIF: 422810208
C. nº 0903757/2013/1413125

Dña Elena Concepción R.
Técnico Superior Nutrición
y Dietética