



SANO SANO
CATERING
la palma

¡por una alimentación equilibrada y diferenciada!

GUARDERÍA 2023 / 24
PERIODO ENERO - MARZO

CENA SANO

COMPLEMENTO NUTRICIONAL AL ALMUERZO DE SANO SANO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ENE. / 12 FEB. / 18 MAR. PURE DE VERDURAS ENSALADILLA CON HUEVO DURO LÁCTEO	9 ENE. / 13 FEB. / 19 MAR. SOPA DE POLLO LASAÑA DE CARNE FRUTA NATURAL	10 ENE. / 14 FEB. / 20 MAR. CREMA DE GUISANTES SANDWICH MIXTO Y VEGETALES FRUTA NATURAL	11 ENE. / 15 FEB. / 21 MAR. CREMA DE ESPINACAS SARDINAS CON PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL	12 ENE. / 16 FEB. / 22 MAR. SOPA DE VERDURAS FAJITAS DE POLLO Y VEGETALES LÁCTEO
15 ENE. / 19 FEB. / 25 MAR. PURE DE ZANAHORIA REVUELTO DE HUEVO, JAMÓN Y SETAS LÁCTEO	16 ENE. / 20 FEB. / 26 MAR. SOPA DE POLLO CROQUETAS DE CALABACIN FRUTA NATURAL	17 ENE. / 21 FEB. / 27 MAR. POTAJE DE VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA NATURAL	18 ENE. / 22 FEB. / 28 MAR. SOPA DE FIDEOS CHERNE A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL FRUTA NATURAL	19 ENE. / 23 FEB. / 29 MAR. CREMA DE COLES MACARRONES CON CARNE MOLIDA LÁCTEO
22 ENE. / 26 FEB. CREMA DE GUISANTES ENSALADA TROPICAL (PASTA, PIÑA, ATÚN, TOMATE Y AGUACATE) LÁCTEO	23 ENE. / 27 FEB. CALDO HUEVO HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL	24 ENE. / 28 FEB. SOPA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS Y VERDURAS FRUTA NATURAL	25 ENE. / 29 FEB. CREMA DE VERDURAS PALITO DE PESCADO Y ENSALADA DE TOMATES ALIÑADOS FRUTA NATURAL	26 ENE. / 1 MAR. SOPA DE JUDIAS PASTA CON CARNE TERNERA MOLIDA LÁCTEO
29 ENE. / 4 MAR. CREMA DE ESPINACAS PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	30 ENE. / 5 MAR. JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA FRUTA NATURAL	31 ENE. / 6 MAR. CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS CON ENSALADA FRUTA NATURAL	1 FEB. / 7 MAR. PURE DE CALABAZA ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO FRUTA NATURAL	2 FEB. / 8 MAR. SOPA DE VERDURAS PASTA CON ATÚN Y HUEVO DURO LÁCTEO
5 FEB. / 11 MAR. CREMA DE ZANAHORIA POLLO CON TOMATE Y ARROZ LÁCTEO	6 FEB. / 12 MAR. SOPA DE FIDEOS FAJITAS DE TERNERA Y VEJATALES FRUTA NATURAL	7 FEB. / 13 MAR. CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA NATURAL	8 FEB. / 14 MAR. SOPA DE VERDURAS REVUELTO CON HUEVO DURO, JUDÍAS Y SETAS FRUTA NATURAL	9 FEB. / 15 MAR. 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:

APÍO **SESAMO** **CACAHUETE** **FRUTOS SECOS** **ALTRÁMUCES** **SOJA** **HUEVO** **PESCADO** **MOLUSCOS** **CRUSTÁCEOS** **MOSTAZA** **SULFITOS** **LECHE/LACTOSA** **TRIGO/GLUTEN**

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" YOGUR (125 gramos) "GELATINA" (110 gramos).

Este menú ha sido elaborado atendiendo a las siguientes raciones al cual varía y se sirve de acuerdo a la edad, aportando entre el 30 y 35% de su requerimiento diario.

Fuente: USDA Base de datos española de composición de alimentos.
Recomendación diaria para un óptimo estado de salud

EDAD (AÑOS)	NIÑOS	NIÑAS
	Var / día	Var / día
1-3	1050	1050
4-6	1300	1300
7-9	1550	1550
10-12	1800	1800

Fuente: INCI/OMNI/ONU



SANO SANO
CATERING
la palma



¡por una alimentación equilibrada y diferenciada!

Callejón Angosto nº 16 - Triana - 38760 - Los Llanos de Aridane
WEB: sanosanocatering.es

GUARDERÍA 2023/24 ALMUERZO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 ENE. / 12 FEB. / 18 MAR.

CREMA DE VERDURAS CON POLLO

MERLUZA CON MOJO VERDE Y PAPAS ARUGADAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 473 - Proteínas: 16,6 g.
Hidratos de C.: 34,7 g. - Grasas: 30,3 g.

15 ENE. / 19 FEB. / 25 MAR.

POTAJE CON CERDO

PASTA A LA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 372 - Proteínas: 14,2 g.
Hidratos de C.: 26,3 g. - Grasas: 22,3 g.

22 ENE. / 26 FEB.

CREMA DE VERDURAS CON CERDO

POLLO AL HORNO CON PAPAS ARRUGADAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 398 - Proteínas: 18,7 g.
Hidratos de C.: 43,3 g. - Grasas: 15,8 g.

29 ENE. / 4 MAR.

LENTEJAS CON CERDO

TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 503,3 - Proteínas: 21,5 g.
Hidratos de C.: 35,1 g. - Grasas: 29,6 g.

5 FEB. / 11 MAR.

VICHYSOISSE CON TERNERA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 354 - Proteínas: 11,6 g.
Hidratos de C.: 41,9 g. - Grasas: 14,7 g.

9 ENE. / 13 FEB. / 19 MAR.

CREMA DE VERDURAS CON PESCADO

ALBONDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA NATURAL

Kcal: 542 - Proteínas: 17,5 g.
Hidratos de C.: 53,3 g. - Grasas: 28,1 g.

16 ENE. / 20 FEB. / 26 MAR.

CREMA DE VERDURAS CON TERNERA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 590,4 - Proteínas: 27,7 g.
Hidratos de C.: 30,8 g. - Grasas: 38,7 g.

23 ENE. / 27 FEB.

POTAJE DE JUDÍAS CON PAVO

PASTA CON FOGONERO

FRUTA NATURAL

Kcal: 558 - Proteínas: 21,5 g.
Hidratos de C.: 78,8 g. - Grasas: 16,7 g.

30 ENE. / 5 MAR.

CREMA CALABAZA CON HUEVO

FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA DE COL

FRUTA NATURAL

Kcal: 474 - Proteínas: 13,6 g.
Hidratos de C.: 34,9 g. - Grasas: 30,5 g.

6 FEB. / 12 MAR.

POTAJE DE ALUBIAS CON CERDO

PASTA A LA BOLOÑESA

FRUTA NATURAL

Kcal: 634 - Proteínas: 28,1 g.
Hidratos de C.: 63,5 g. - Grasas: 27,7 g.

10 ENE. / 14 FEB. / 20 MAR.

POTAJE DE LENTEJAS CON CERDO

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE TOMATE PEPINO Y MAÍZ

FRUTA NATURAL

Kcal: 679,3 - Proteínas: 31,4 g.
Hidratos de C.: 70,5 g. - Grasas: 30,1 g.

17 ENE. / 21 FEB. / 27 MAR.

LENTEJAS CON CERDO

TORTILLA ESPAÑOLA CON MENESTRA DE VERDURAS

GELATINA

Kcal: 503,30 - Proteínas: 21,5 g.
Hidratos de C.: 35,1 g. - Grasas: 29,6 g.

24 ENE. / 28 FEB.

CREMA DE CALABAZA CON JAMÓN

CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA Y HUEVO

LÁCTEO

Kcal: 533 - Proteínas: 28,1 g.
Hidratos de C.: 44,1 g. - Grasas: 26,6 g.

31 ENE. / 6 MAR.

CREMA ZANAHORIA CON TERNERA

ARROZ CON CERDO Y HABICHUELAS

GELATINA

Kcal: 425 - Proteínas: 23,8 g.
Hidratos de C.: 54,1 g. - Grasas: 15,7 g.

7 FEB. / 13 MAR.

CREMA CALABAZA CON PESCADO

TORTILLA ESPAÑOLA Y JUDÍAS VERDES

LÁCTEO

Kcal: 425 - Proteínas: 11,1 g.
Hidratos de C.: 38,1 g. - Grasas: 24,6 g.

11 ENE. / 15 FEB. / 21 MAR.

CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO

POLLO AL AJILLO CON PAPAS

FRUTA NATURAL

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

18 ENE. / 22 FEB. / 28 MAR.

CREMA ZANAHORIA CON POLLO

PAELLA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 334 - Proteínas: 16,8 g.
Hidratos de C.: 32 g. - Grasas: 14,3 g.

25 ENE. / 29 FEB.

CREMA CALABACÍN CON TERNERA

LOMO ASADO CON ARROZ TRES DELICIAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 531 - Proteínas: 15,3 g.
Hidratos de C.: 33 g. - Grasas: 36,3 g.

1 FEB. / 7 MAR.

CREMA CALABACÍN CON PESCADO

POLLO EN SALSA CON PAPAS ARRUGADAS

FRUTA NATURAL

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

8 FEB. / 14 MAR.

POTAJE DE VERDURA CON PAVO

ATÚN CON PAPAS COCIDAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 459 - Proteínas: 13,5 g.
Hidratos de C.: 35,3 g. - Grasas: 26,9 g.

12 ENE. / 16 FEB. / 22 MAR.

SOPA DE GARBANZOS CON CERDO

CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA

HELADO

Kcal: 392,85 - Proteínas: 26,59 g.
Hidratos de C.: 59,76 g. - Grasas: 38,52 g.

19 ENE. / 23 FEB. / 29 MAR.

CREMA CALABACÍN CON HUEVO

PESCADO ASADO CON PAPAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 417,55 - Proteínas: 17,39 g.
Hidratos de C.: 46,21 g. - Grasas: 18,12 g.

26 ENE. / 1 MAR.

CREMA DE BUBANGO CON PESCADO

PIZZA DE ATÚN Y VEGETALES

FRUTA NATURAL

Kcal: 563 - Proteínas: 16 g.
Hidratos de C.: 59,2 g. - Grasas: 28,9 g.

2 FEB. / 8 MAR.

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.

9 FEB. / 15 MAR.

CREMA ZANAHORIA CON MERLUZA

ESTOFADO DE CARNE

FRUTA NATURAL

Kcal: 454 - Proteínas: 15,6 g.
Hidratos de C.: 36,2 g. - Grasas: 26,6 g.

En Sano Sano Catering utilizamos en la elaboración de nuestros menús, materia prima de la más alta calidad, entre nuestros proveedores se encuentran los siguientes:



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 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	g	Kcal / día	g					
3 a 6	1690	1540	185	1	150 g	1	125 g		
6 a 9	1990	1770	235	1 y 1/2	225 g	1 y 1/2	175 g		
9 a 12	2150	1880	330	2	300 g	2	250 g		

Fuente: FAO/OMS/ONU

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:



Gestiona:

