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:

GUARDERIA
2026/27

Periodo: Septiembre - Diciembre

-ALMUERZO-

¡POR UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA Y DIFERENCIADA!

GUARDERIAS 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.	Alérg.	Alérg.	Alérg.	Alérg.
-Lentejas	-Crema de zanahoria con ternera	-Crema de calabaza con huevo	-Crema de calabacin con pescado	-Potaje de verduras con cerdo
-Empanada de atún y verduras	-Tortilla española con ensalada de col	-Bistec de cerdo con menestra de verduras	-Pasta a la boloñesa	-Lasaña de salmón
Fruta natural	Fruta natural	Gelatina	Fruta natural	Fruta natural
Kcal: 423,7 Proteínas: 37g. Hidratos de C: 78g. Grasas: 16,8g.	Kcal: 394 Proteínas: 18g. Hidratos de C: 48g. Grasas: 16,3g.	Kcal: 659 Proteínas: 44,5g. Hidratos de C: 42,6g. Grasas: 34,6g.	Kcal: 580 Proteínas: 46g. Hidratos de C: 45g. Grasas: 34,7g.	Kcal: 385,4 Proteínas: 15g. Hidratos de C: 45g. Grasas: 16,7g.
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.	Alérg.	Alérg.	Alérg.	Alérg.
-Crema de zanahoria con merluza	-Potaje de alubias	-Vichyoisse con ternera	-Potaje de lentejas	-Crema de calabaza con huevo
-Hamburguesa con judias verdes	-Pasta integral a la marinera con queso rallado	-Pollo al horno con ensalada mixta	-Pescado asado con adobo canario y ensalada de col y zanahoria	-Estofado de carne
Fruta natural	Fruta natural	Lacteo natural	Fruta natural	Fruta natural
Kcal: 449 Proteínas: 17,3g. Hidratos de C: 53g. Grasas: 19,5g.	Kcal: 567,7 Proteínas: 25,5g. Hidratos de C: 92g. Grasas: 10g.	Kcal: 488 Proteínas: 34,5g. Hidratos de C: 32g. Grasas: 21,5g.	Kcal: 467,8 Proteínas: 52,7g. Hidratos de C: 70,6g. Grasas: 19g.	Kcal: 573,7 Proteínas: 22,6g. Hidratos de C: 40,8g. Grasas: 36,5g.
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.	Alérg.	Alérg.	Alérg.	Alérg.
-Crema de verduras con pesacado	-Crema de verduras con ternera	-Potaje de lentejas	-Crema de calabacin con pollo	-Crema de zanahoria con huevo
-Merluza en salsa y coliflor al vapor	-Albondigas a la jardinera con arroz	-Fideua mixta	-Pollo asado con brocoli	-Lasaña de ternera
Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Helado
Kcal: 415 Proteínas: 25,5g. Hidratos de C: 44g. Grasas: 15g.	Kcal: 478 Proteínas: 14,3g. Hidratos de C: 82,3g. Grasas: 9,2g.	Kcal:523,5 Proteínas: 35g. Hidratos de C: 97,4g. Grasas: 18g.	Kcal: 450,9 Proteínas: 25,5g. Hidratos de C: 45,5g. Grasas: 17,5g.	Kcal: 653,4 Proteínas: 22,8g. Hidratos de C: 61,3g. Grasas:27g.
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.	Alérg.	Alérg.	Alérg.	Alérg.
-Potaje de espinacas y verduras con cerdo	-Crema de verduras con ternera	-Lentejas	-Crema de zanahoria con pollo	-Crema de calabazin con huevo
-Pasta integral a la boloñesa	-Tortilla española con menestra de verduras	-Arroz con pollo	-Rollito de carne mechada de cerdo al horno con verduras y ensalada de tomate y maiz	-Ensaladilla rusa con atun y huevo
Fruta natural	Fruta natural	Gelatina	Fruta natural	Fruta natural
Kcal: 561 Proteínas: 24,7g. Hidratos de C: 65g. Grasas: 23,3g.	Kcal: 385,5 Proteínas: 13g. Hidratos de C:53,8g. Grasas: 11,7 g.	Kcal: 399 Proteínas: 30,9g. Hidratos de C: 79g. Grasas: 16,8g.	Kcal: 427 Proteínas: 22,5g. Hidratos de C: 47,2g. Grasas: 16,5g.	Kcal: 707 Proteínas: 43g. Hidratos de C: 44,7g. Grasas: 22,6g.
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.	Alérg.	Alérg.	Alérg.	Alérg.
-Crema de verduras con cerdo	-Potaje de judias	-Crema de calabaza con jamón	-Crema de calabacin con ternera	-Crema de zanahoria con pescado
-Albondigas a la jardinera con papas	-Pollo en salsa con arroz pilaf	-Croquetas con ensalada mixta y huevo	-Lomo asado con zanahoria al ajillo	-Pizza de atún
Fruta natural	Fruta natural	Lacteo natural	Fruta natural	Fruta natural
Kcal: 455,7 Proteínas: 14g. Hidratos de C: 68g. Grasas: 12,7g.	Kcal: 441,9 Proteínas: 35,5g. Hidratos de C: 49,8g. Grasas:10,4g.	Kcal: 587,5 Proteínas: 24,5g. Hidratos de C: 57g. Grasas: 25g.	Kcal: 427 Proteínas: 22,5g. Hidratos de C: 47,2g. Grasas: 16,5g.	Kcal: 707 Proteínas: 43,5g. Hidratos de C: 44,7g. Grasas: 22,6g.

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. Martinez R.
Lic. Biotecnologia
NIF: 42281026B
c. nº.0903757/2013/H13325

Dª Elena Concepción R.
Técnico Superior Nutrición y Dietética