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 INICIACION 2026/27

Periodo: Septiembre - Diciembre

-ALMUERZO-

¡POR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y DIFERENCIADA!

INICIACION 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
Fruta natural	yogur natural	Fruta natural	yogur natural	Fruta natural
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 pescado	-Potaje de alubias	-Vichyoisse con ternera	-Potaje de lentejas	-Crema de calabaza con huevo
Fruta natural	yogur natural	Fruta natural	yogur natural	Fruta natural
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 pescado	-Crema de verduras con ternera	-Potaje de lentejas	-Crema de calabacin con pollo	-Crema de zanahoria con huevo
Fruta natural	yogur natural	Fruta natural	yogur natural	Fruta natural
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 calabacin con huevo
Fruta natural	yogur natural	Fruta natural	yogur natural	Fruta natural
05 OCT. / 09 NOV./ 14 DIC. /	06 OCT. / 10 NOV. / 15 DIC. /	29 JUL. / 02 SEPT. /	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
Fruta natural	yogur natural	Fruta natural	yogur natural	Helado

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

