Sana Catering Menú - September 2026

MONDAY 07

ENTRANTE

Sopa de
puerros y patata

PRINCIPAL

Lomo de cerdo asado con
salsa de romero
y tomillo /
Pastel de lentejas y
carne picada de soja

GUARNICIÓN

Potatas baby con hiebas
aromáticas
Coliflor asada

POSTRE

macedonia de frutas

MARTES 08

ENTRANTE

Cóctel de gambas con
lechuga iceberg y
salsa marie rose (CrE)

PRINCIPAL

Pasta gratinada con atún
(FLG) /
Verduras gratinadas
& grabanzos

GUARNICIÓN

Brócoli al vapor

POSTRE

macedonia de frutas

MIÉRCOLES 09

ENTRANTE

Samosas caseras de verdura
con lentejas y salsa de yogur
(L)

PRINCIPAL

Curry Korma de pavo y verduras/
Curry Korma de tofu & verduras
ambos con jengibre y ajo (L)

GUARNICIÓN

Arroz pilaf blanco e integral
Judías verdes

POSTRE

macedonia de frutas

JUEVES 10

ENTRANTE

Crudités &
galletas de trigo integral
Humus casero de remolacha (G)

PRINCIPAL

Filete de merluza a la parrilla
con ajo, perejil y limón (F) /
Pimientos rellenos de lentejas,
garbanzos y seitán

GUARNICIÓN

Patatas al horno
Mazorca de maíz dulce

POSTRE

macedonia de frutas

VIERNES 11

ENTRANTE

Salmorejo con jamón serrano
& huevos (EG)

PRINCIPAL

Pinchito de pollo marinado/
Pinchito de halloumi (L)

GUARNICIÓN

Cuscús aromatizado
con azafrán
Guisantes

POSTRE

Dulce casero del Chef

A diario: pan blanco e integral & buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, tomate, pepino, aceitunas, remolacha, huevo duro, lentejas y garbanzos

Alérgenos: L: lactosa, F: pescado, G: gluten, C: apio, S: soja, ★: sulfito, E: huevos, P: cacahuetes, M: mostaza, Cr: crustáceos, N: frutos de cáscara, Lu: altramuces : Mo: moluscos, §: sésamo

Sana Catering Menú - septiembre 2026

MARTES 01

ENTRANTE

Fritata de huevos camperos con espinacas salteadas y queso curado
(EL)

PRINCIPAL

Pasta integral con salsa cabonara (ELG) o
salsa de tomate y albahaca

GUARNICIÓN

Calabacines al romero

POSTRE

macedonia de frutas

MIÉRCOLES 02

ENTRANTE

Crema casera de zanahorias, cilantro fresco y coco

PRINCIPAL

Muslitos de pollo marinados al estilo barbacoa/
Halloumi a la parrilla con calabaza asada (L)

GUARNICIÓN

Cuscús con garbanzos y hierbas aromáticas
Brócoli al vapor

POSTRE

macedonia de frutas

JUEVES 03

ENTRANTE

Crudités con nachos de maíz, guacamole casero
& crema agria (L)

PRINCIPAL

chili con carne/
chili con carne picada de soja (S),
alubias rojas, zanahoria, apio y pimientos.(C)

GUARNICIÓN

Arroz blanco e integral al vapor
Maíz dulce

POSTRE

macedonia de frutas

VIERNES 04

ENTRANTE

Ensalada César con huevos camperos & parmesano(EL)

PRINCIPAL

Salmón glaseado con salsa teryaki/
Seitán y calabación al estilo teryaki (FSG)

GUARNICIÓN

Patatas cocidas
Judías verdes con semillas de sésamo(§)

POSTRE

Dulce casero del Chef

A diario: pan blanco e integral & buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, tomate, pepino, aceitunas, remolacha, huevo duro, lentejas y garbanzos

Alérgenos: L: lactosa, F: pescado, G: gluten, C: apio, S: soja, ★: sulfito, E: huevos, P: cacahuetes, M: mostaza, Cr: crustáceos, N: frutos de cáscara, Lu: altramuces. Mo: moluscos, §: sésamo

Sana Catering Menú - September 2026

LUNES 14

ENTRANTE

Anchoas en vinagre con huevo duro, tomate y cebolla blanca (FE)

PRINCIPAL

Pollo / Halloumi (L) ambos servidos con salsa de tomate y albahaca

GUARNICIÓN

Arroz blanco e integral
Champiñones salteados con romero y limón

POSTRE

macedonia de frutas

MARTES 15

ENTRANTE

Crema de boniato y calabaza

PRINCIPAL

Salmón a la plancha con salsa cremosa de eneldo (FL)/ Calabacines rellenos (lentejas, tofu (S), garbanzos & espinacas) (L)

GUARNICIÓN

Patatas baby asadas
judías verdes

POSTRE

macedonia de frutas

MIÉRCOLES 16

ENTRANTE

Ensalada de tomate, muzzarella de búfala, aguacate y rúcula con pesto sin frutos secos (L)

PRINCIPAL

Espaguetis integrales con mantequilla y salsa boloñesa de ternera (GCLS)/boloñesa de soja ambos con apio zanahorias y cebollas (GCLS)

GUARNICIÓN

Guisantes

POSTRE

macedonia de frutas

JUEVES 17

ENTRANTE

Croquetas caseras de queso de cabra y cebolla caramelizada (GL)

PRINCIPAL

Pechuga de pavo asada con ajo, perejil y limón / Berenjenas rellenas con pisto y lentejas

GUARNICIÓN

Pisto
quinoa y cuscús

POSTRE

macedonia de frutas

VIERNES 18

ENTRANTE

Sopa de tomate y pimientos asados

PRINCIPAL

Rosada empanada al horno (GF) / Hamburguesa vegetal con mezcla de especias

GUARNICIÓN

Patatas deluxe con ajo
Mazorca de maíz dulce

POSTRE

Dulce casero del Chef

A diario: pan blanco e integral & buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, tomate, pepino, aceitunas, remolacha, huevo duro, lentejas y garbanzos

Alérgenos: L: lactosa, F: pescado, G: gluten, C: apio, S: soja, ★: sulfito, E: huevos, P: cacahuetes, M: mostaza, Cr: crustáceos, N: frutos de cáscara, Lu: altramuces: Mo: moluscos, §: sésamo

Sana Catering Menú - September 2026

LUNES 21

ENTRANTE

Fritata de huevos camperos con cebolla y queso (EL)

PRINCIPAL

Pasta cajún al horno con halloumi, calabaza asada y garbanzos

GUARNICIÓN

Brócoli al vapor

POSTRE

Macedonia de frutas

MARTES 22

ENTRANTE

Bessara: salsa de alubias blancas y yogur (GL) con galletas saladas integrales

PRINCIPAL

Tajín de pavo con especias marroquíes /
Tajín de verduras y tofu (S) ambos con apio, puerros, albaricoques, ciruelas pasas y perejil

GUARNICIÓN

Cuscús con verduras y frutas deshidratadas
Champiñones asados al limón

POSTRE

Macedonia de frutas

MIÉRCOLES 23

ENTRANTE

Ensaladilla rusa con picos de pan integral (FLG)

PRINCIPAL

Bocaditos de rosada a la plancha (F) /
Bocaditos de maíz dorados (E)

GUARNICIÓN

Puré de patatas
Guisantes al limón

POSTRE

Macedonia de frutas

JUEVES 24

ENTRANTE

Crudités de verduras; zanahorias, apio y pimientos rojos con nachos de maíz, guacamole y crema agria (GL)

PRINCIPAL

Tacos de tortilla dura con carne picada al estilo mexicano /
chili de soja picada (S), ambos con alubias rojas y negras

GUARNICIÓN

Arroz blanco e integral
Maíz dulce especiado
Lechuga y tomates troceados

POSTRE

Macedonia de frutas

VIERNES 25

ENTRANTE

Sopa de tomate y albahaca

PRINCIPAL

Muslitos de pollo marinados con chimichurri/
Pinchitos de halloumi y calabacín (L)

GUARNICIÓN

Boniato asado al horno
veduras mixtas
Chimichurri casero

POSTRE

Dulce casero del Chef

A diario: pan blanco e integral & buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, tomate, pepino, aceitunas, remolacha, huevo duro, lentejas y garbanzos

Alérgenos: L: lactosa, F: pescado, G: gluten, C: apio, S: soja, ★: sulfito, E: huevos, P: cacahuetes, M: mostaza, Cr: crustáceos, N: frutos de cáscara, Lu: altramuces Mo: moluscos, §: sésamo

Menú Sana Catering - Septiembre 2026

LUNES 28

ENTRANTE

Sopa de maíz dulce y coco

PRINCIPAL

Cerdo empanado (G) /
Halloumi empanado (GL)

GUARNICIÓN

Mezcla de arroz integral y cuscús
Pepinos con eneldo y limón
Crème fraîche

POSTRE

Macedonia de frutas

MARTES 29

ENTRANTE

Quesadillas de queso (GL)

PRINCIPAL

Fideos con pollo al teriyaki /
Fideos con tofu al teriyaki
ambos con cebolla salteada , col, zanahorias y cebolleta (S)

GUARNICIÓN

Judías verdes con semillas de sésamo

POSTRE

Macedonia de frutas

MIÉRCOLES 30

ENTRANTE

Sopa de de lentejas con verduras de temporada y hierbas aromáticas

PRINCIPAL

Filetes de rosada a la parrilla con hierbas aromáticas (F) /
Champiñones rellenos al horno

GUARNICIÓN

Patatas baby
Guisantes

POSTRE

Macedonia de frutas

A diario: pan blanco e integral & buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, tomate, pepino, aceitunas, remolacha, huevo duro, lentejas y garbanzos

Alérgenos: L: lactosa, F: pescado, G: gluten, C: apio, S: soja, ★: sulfito, E: huevos, P: cacahuetes, M: mostaza, Cr: crustáceos, N: frutos de cáscara, Lu: altramuces Mo: moluscos, §: sésamo

Información nutricional - septiembre de 2026

SEMANA 1					
	martes 01	miércoles 02	jueves 03	viernes 04	
Proteínas(g)	31	30	29	32	
Carbohidratos (g)	70	74	77	69	
Grasa (g)	28	25	26	27	
Kcal	660	645	660	650	
SEMANA 2					
	lunes 07	martes 08	miércoles 09	jueves 10	viernes 11
Proteínas (g)	31	32	30	32	31
Carbohidratos (g)	72	64	75	77	73
Grasa (g)	27	22	24	22	27
Kcal	655	580	633	635	660
SEMANA 3					
	lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
Proteínas (g)	31	32	31	32	31
Carbohidratos (g)	66	65	72	76	77
Grasa (g)	25	25	27	27	29
Kcal	610	610	650	675	690
SEMANA 4					
	lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
Proteínas (g)	30	29	30	30	32
Carbohidratos (g)	66	72	68	79	70
Grasa (g)	24	22	25	27	27
Kcal	600	600	640	680	670
SEMANA 5					
	lunes 28	martes 29	miércoles 30		
Proteínas(g)	30	31	30		
Carbohidratos (g)	72	68	69		
Grasa (g)	26	24	23		
Kcal	640	615	605		