

MARTES 03

ENTRANTE

Crema suave de boniato y calabaza moscada

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Patatas baby
asadas Judías verdes



POSTRE

Macedonia de fruta

MIERCOLES 04

ENTRANTE

Ensalada de Tomate, mozzarella de búfala, aguacate y rúcula con pesto suave sin frutos secos (L)

PLATO PRINCIPAL

Espaguetis dorados con mantequilla y salsa boloñesa con carne picada de ternera o a base de soja,
ambas con apio, zanahorias

GUARNICIONES

cebollas (GCLS)
Guisantes



POSTRE

Macedonia de fruta

JUEVES 05

ENTRANTE

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

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Ratatouille
Quinoa y cuscús



POSTRE

Macedonia de fruta

VIERNES 06

ENTRANTE

Sopa de tomate y pimiento rojo asado

PLATO PRINCIPAL

Rosada empanada crujiente alhorno (GF) / Hamburguesa vegetal con mezcla especial de especias

GUARNICIONES

Gajos de patata al ajo y perejil Mazorca de maíz dulce



POSTRE

Un dulce casero y saludable del chef

Barra de ensaladas y Pan integral o blanco- Disponible todos los días: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha, huevo cocido, 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

LUNES 09

ENTRANTE

Fritata de huevos de gallinas camperas con cebolla y queso (EL)

PLATO PRINCIPAL

Pasta al horno con halloumi cajún, calabaza asada y garbanzos

GUARNICIONES

Brócoli al vapor

POSTRE Macedonia de fruta

MARTES 10

ENTRANTE

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

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Cuscús con verduras y frutas deshidratadas
Setas asadas al limón

POSTRE Macedonia de fruta

MIÉRCOLES 11

ENTRANTE

Ensaladilla rusa con palitos de pan integral (FLG)

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Puré de patatas
Guisantes al limón

POSTRE Macedonia de fruta

JUEVES 12

ENTRANTE

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

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Arroz blanco e integral
Maíz dulce especiado
Lechuga crujiente y tomates frescos troceados

POSTRE Macedonia de fruta

VIERNES 13

DÍA ITALIANA

ENTRANTE

Sopa italiana de tomate y mascarpone

PLATO PRINCIPAL

Pollo a la parmesana/
Berenjenas a la parmesana

GUARNICIONES

Patatas baby asadas al estilo italiano
Judías verdes crujientes al ajillo

POSTRE Un dulce casero y saludable del chef

Barra de ensaladas y Pan integral o blanco-
Disponibles todos los días:
hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha, huevo cocido, 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 - Noviembre 2026



LUNES 16

 ENTRANTE

Sopa de maíz dulce y coco

PLATO PRINCIPAL

Cerdo empanado (G) /
Halloumi empanado (GL)

GUARNICIONES

Mezclade arroz integral y cuscús
Pepinos con eneldo y limón
Crème fraîche

 POSTRE

Macedonia de fruta

MARTES 17

 ENTRANTE

Quesadillas de queso (GL).

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Judías verdes con
semillas de sésamo

 POSTRE

Macedonia de fruta

MIÉRCOLES 18

 ENTRANTE

Sopa tradicional española
de lentejas con verduras
de temporada
y hierbas aromáticas

PLATO PRINCIPAL

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

GUARNICIONES

Patatas baby asadas
Guisantes

 POSTRE

Macedonia de fruta

JUEVES 19

ENTRANTE

Crudités y galletas saladas
integrales
con hummus

PLATO PRINCIPAL

Fajitas de pavo a la mexicana o
fajitas de halloumi, ambas con
pimientos variados y alubias
negras. Acompañadas de salsa,
queso rallado y crema agria.

GUARNICIONES

Arroz integral y blanco
Maíz dulce

 POSTRE

Macedonia de fruta

VIERNES 20

ENTRANTE

Sopa de espinacas
y garbanzos

PLATO PRINCIPAL

Lasaña de carne picada de
ternera / vegetal de soja
ambas con una sabrosa
salsa italiana de tomate

GUARNICIONES

Zanahorias al vapor

 POSTRE

Un dulce casero y
saludable del chef

Barra de ensaladas y Pan integral o blanco-

Disponible todos los días:

hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate
español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha,
huevo cocido, lentejas y garbanzos

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

LUNES 23

 ENTRANTE

Sopa de calabacín y romero

PLATO PRINCIPAL

Cerdo asado / Pastel de
tofu y garbanzos en
salsa de champiñones

GUARNICIONES

Patatas baby
Brócoli al vapor

 **POSTRE**
Macedonia de fruta

MARTES 24

 ENTRANTE

Guacamole, crema agria,
pico de gallo, surtido
de verduras crudas y
lechuga iceberg

PLATO PRINCIPAL

Tacos crujientes de pavo /
soja picada con especias
mexicanas, ambos
acompañados de salsa de
tomate fresco, guacamole
y crema agria

GUARNICIONES

Mezcla de cuscús y quinoa
Mazorca de maíz

 **POSTRE**
Macedonia de fruta

MIERCOLES 25

 ENTRANTE

Sopa minestrone

PLATO PRINCIPAL

Filetes de merluza / Halloumi
a la parrilla con especias
cajún

GUARNICIONES

Gajos de boniato
Judías verdes

 **POSTRE**
Macedonia de fruta

JUEVES 26

 ENTRANTE

Melón fresco y jamón serrano

PLATO PRINCIPAL

Paella de carney
pescado con muslos de pollo,
chorizo, merluza, rosada,
cebollas y pimientos /
Paella de verduras y garbanzos

GUARNICIONES

Verduras asadas al estilo
mediterráneo con alioli
y gajos de limón

 **POSTRE**
Macedonia de fruta

VIERNES 27

 ENTRANTE

Sopa Wonton

PLATO PRINCIPAL

Pollo agridulce /
Bocaditos de maíz

GUARNICIONES

Arroz (blanco y integral)
frito con huevo
Guisantes

 **POSTRE**
Un dulce casero y
saludable del chef

Barra de ensaladas y Pan integral o blanco-
Disponibles todos los días:
hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate
español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha,
huevo cocido, 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

LUNES 30

ENTRANTE

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

PLATO PRINCIPAL

Muslos de pollo con salsa
Pomodoro de tomate y
albahaca fresca/ Halloumi
con salsa pomodoro de
tomate y albahaca (L)

GUARNICIONES

Arroz integral y blanco
Setas salteadas con
romero y limón

POSTRE

Fruta de temporada
cortada a mano



Barra de ensaladas y Pan integral o blanco-
Disponible todos los días:
hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate
español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha,
huevo cocido, lentejas y garbanzos

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



Información Nutricional- Noviembre 2026



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Proteínas (g)		31	30	29	32
Carbohidratos (g)		7	74	77	69
Grasas (g)		0	25	26	27
		28			
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Proteínas (g)	31	32	30	32	3
Carbohidratos (g)	72	64	75	77	1
Grasas (g)	27	22	24	22	73
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	27 VIERNES
Proteínas (g)	31	32	3	32	31
Carbohidratos (g)	66	65	1	76	77
Grasas (g)	25	25	72	27	29
			27		
SEMANA 4					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Proteínas (g)	30	29	30	30	32
Carbohidratos (g)	66	72	68	79	7
Grasas (g)	24	22	25	27	0
					27
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Proteínas (g)	30				
Carbohidratos (g)	72				
Grasas (g)	26				