

Lunes 02	Frittata de huevos camperos con espinacas y queso mozzarella (EL)	Pasta de atún al horno con verduras, salsa de tomate y parmesano (FLG) Pasta vegetariana al horno con verduras, salsa de tomate y parmesano (LG)	Brócoli al vapor *Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos & feta	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 03	Sopa de verduras, patata puerro y tomillo	Fajitas de ternera con o sin pimientos mixtos, cebolla roja y blanca y crema agria (GL) Fajitas de verduras con queso rallado y crema agria (GL)	Arroz al vapor Maíz especiado al estilo cajún Queso cheddar rallado *Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
Miércoles 04	Crudités con hummus casero de remolacha, tomates y pimientos	Estofado de cerdo y manzana con cebollas, lentejas y zanahoria Estofado de tofu con manzana, lentejas y zanahoria	Cuscús con verduras y pimientos *Buffet de ensaladas	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
Jueves 05	Sopa de tomate y albahaca	Salmón noruego a la plancha con salsa de eneldo aparte (LC) Calabacines a la plancha rellenos con garbanzos y lentejas con salsa de eneldo aparte (LC)	Patatas al vapor con mantequilla de perejil Judías verdes al vapor *Buffet de ensaladas	Gelatina & Macedonia de frutas
Viernes 06		Festivo		



SANA

Catering
SCHOOLS

Lunes
09

Menú de diciembre



Lunes 09	Festivo			
Martes 10	Sopa de calabacín, cebolla y ajo al romero	Pollo marinado a la parrilla con ajo, tomillo, champiñón, cebolla, apio y salsa de puerros aparte (L) Pimientos rellenos de tomate, garbanzos y lentejas (c)	Coliflor con o sin queso (I) Arroz *Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos & feta	Macedonia de frutas
Miércoles 11	Tomate, aguacate y mozzarella con pesto sin nueces (L)	Lasaña de ternera gratinada al estilo toscano con huevos, tomates, cebollas, albahaca y orégano (LGE) Lasaña de verduras gratinada al estilo toscano (LGE)	Verduras mixtas *Buffet de ensaladas	Barrita casera de cereales (G) Macedonia de frutas
Jueves 12	Sopa de lentejas poco especiada	Rosada marinada salteada con ajo y perejil (FG) Seitán marinado salteada con ajo y perejil y salteado (S)	Patatas gajo Brócoli Alioli de limón (L) *Buffet de ensaladas	Una selección de gelatina o yogur Macedonia de frutas
Viernes 13	Ensalada César con parmesano (aparte)	Selección de Pizza casera del chef (LG)	Ensalada de col asiática Mazorca de maíz con ajo y mantequilla *Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets
M: Mostaza ◆: Crustáceos N: Frutos de cáscara ■: Altramuces □: Moluscos S: Sésamo

Lunes 16	Ensalada mediterránea de 3 alubias con garbanzo, alubias negras y rojas, ajo, feta y limón	Espaguetis con mantequilla con parmesano rallado Con salsa carbonara (GLE) O Salsa de tomate y albahaca (GE)	Guisantes Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos & feta	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 17	Crema de verduras: zanahorias, nabos, apio, puerro y cebolla	Pastel de pescado al estilo tailandés con pescado blanco, cebollas, lima y judías verdes (GE) Pastel de batata y lentejas, judías verdes, hierbas y lima (GE)	Arroz jasmín al vapor Brócoli y guisantes al vapor Limón y alioli *Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
Miércoles 18	Ensalada César con lechuga fresca, parmesano y aliño al estilo Sana (LG)	Albóndigas asadas con salsa de tomate y albahaca (C) Falafel casero con salsa de tomate y albahaca	Puré de patatas Zanahorias al vapor *Buffet de ensaladas	Barrita casera de cereales (G) Macedonia de frutas
Jueves 19 	Cóctel de gambas y piña 	¡FELIZ NAVIDAD! Almuerzo tradicional de Navidad: pavo asado, relleno de cebollino y salsa Almuerzo vegetariano tradicional de Navidad	 Patatas asadas Zanahorias asadas Brócoli *Buffet de ensaladas 	Profiteroles con salsa de chocolate y nata
Viernes 20	¡Felices fiestas!			



Menú de diciembre

Información nutricional



L	M	M	J	V
02 Proteína: 28g Grasa: 19g Carbohidratos: 91g Calorías: 673	03 Proteína: 31g Grasa: 29g Carbohidratos: 94g Calorías: 740	04 Proteína: 32g Grasa: 30g Carbohidratos: 101g Calorías: 746	05 Proteína: 37g Grasa: 17g Carbohidratos: 77g Calorías: 616	06
09	10 Proteína: 35g Grasa: 29g Carbohidratos: 62g Calorías: 782	11 Proteína: 37g Grasa: 31g Carbohidratos: 85g Calorías: 792	12 Proteína: 34g Grasa: 33g Carbohidratos: 72g Calorías: 776	13 Proteína: 29g Grasa: 35g Carbohidratos: 94g Calorías: 793
16 Proteína: 29g Grasa: 21g Carbohidratos: 117g Calorías: 772	17 Proteína: 38g Grasa: 28g Carbohidratos: 84g Calorías: 670	18 Proteína: 36g Grasa: 41g Carbohidratos: 123g Calorías: 790	19 Proteína: 30g Grasa: 25g Carbohidratos: 83g Calorías: 694	

Disponible a diario: Pan y ensalada del Chef

★Donde aparece Gluten y Lactosa en el Menú SIEMPRE ofrecemos opciones SIN gluten y lactosa

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuetes
M: Mostaza ◆: Crustáceos N: Frutos de cáscara ■: Altramuces □: Moluscos §: Sésamo