



Pol. Indus. Nueva Montaña
C/Isla del Oleo, nave 57
www.altracatering.com
info@altracatering.com

PURÉ - HAYPO- JUNIO 2026



Clara Sánchez
Dietista y Nutricionista
CAN00006

Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición/Ensalada	Postre	kcal	proteínas	grasas	hidratos	Azúcares	Fibra	Sodio
Lunes 01/06/2026	puré de patata, judías , puerro y			Yogur	420	12	8	55	10	8	420
Martes 02/06/2026	Crema de zanahorias (patata,			Fruta triturada	445	14	10	59	11	9	460
Miércoles 03/06/2026	Puré de lentejas y verduras			Fruta triturada	470	16	12	63	12	10	500
Jueves 04/06/2026	Puré de patata, calabacín y			Fruta triturada	495	12	8	67	10	8	540
Viernes 05/06/2026	Puré de alubias y verduras			Fruta triturada	420	14	10	55	11	9	420
Sábado 06/06/2026											
Domingo 07/06/2026											
Lunes 08/06/2026	Puré de patata, zanahoria y			Fruta triturada	495	14	10	67	11	9	540
Martes 09/06/2026	Puré de garbanzos y verduras			Yogur	420	16	12	55	12	10	420
Miércoles 10/06/2026	Crema de verduras (patata,			Fruta triturada	445	12	8	59	10	8	460
Jueves 11/06/2026	Puré de alubias y verduras			Fruta triturada	470	14	10	63	11	9	500
Viernes 12/06/2026	Puré de brócoli, zanahoria y			Fruta triturada	495	16	12	67	12	10	540
Sábado 13/06/2026											
Domingo 14/06/2026											
Lunes 15/06/2026	Puré de lentejas y verduras			Fruta triturada	470	16	12	63	12	10	500
Martes 16/06/2026	Puré de patata, judías, puerro y			Fruta triturada	495	12	8	67	10	8	540
Miércoles 17/06/2026	Puré de alubias con calabaza			vasito fruta	420	14	10	55	11	9	420
Jueves 18/06/2026	Crema de calabacín (patata,			Fruta triturada	445	16	12	59	12	10	460
Viernes 19/06/2026	Puré de patata, espinacas,			Yogur	470	12	8	63	10	8	500
Sábado 20/06/2026											
Domingo 21/06/2026											
Lunes 22/06/2026											
Martes 23/06/2026											
Miércoles 24/06/2026											
Jueves 25/06/2026											
Viernes 26/06/2026											
Sábado 27/06/2026											
Domingo 28/06/2026											
Lunes 29/06/2026											
Martes 30/06/2026											

PURÉ - HAYPO - JUNIO 2026

Clara Sánchez
Dietista y nutricionista
CAN00006

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LUNES 1 puré de patata, judías , puerro y calabacín Yogur	MARTES 2 Crema de zanahorias (patata, zanahoria, puerro) Fruta triturada	MIÉRCOLES 3 Puré de lentejas y verduras Fruta triturada	JUEVES 4 Puré de patata, calabacín y puerro Fruta triturada	VIERNES 5 Puré de alubias y verduras Fruta triturada
LUNES 8 Puré de patata, zanahoria y puerro Fruta triturada	MARTES 9 Puré de garbanzos y verduras Yogur	MIÉRCOLES 10 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabaza, calabacín, puerro) Fruta triturada	JUEVES 11 Puré de alubias y verduras Fruta triturada	VIERNES 12 Puré de brócoli, zanahoria y puerro Fruta triturada
LUNES 15 Puré de lentejas y verduras Fruta triturada	MARTES 16 Puré de patata, judías, puerro y zanahoria Fruta triturada	MIÉRCOLES 17 Puré de alubias con calabaza vasito fruta	JUEVES 18 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro) Fruta triturada	VIERNES 19 Puré de patata, espinacas, zanahoria y puerros Yogur

Este menú ha sido calibrado con 30g de pan. Las kcal son orientativas puesto que depende de la ración que consume cada persona.

El menú ha sido revisado y aprobado por el servicio de nutrición de Clara Sánchez Nutrición. Nº colegiado. 006 CODINUCAN.

