



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

PURÉ - HAYPO- MARZO 2026



Clara Sánchez
Dietista y Nutricionista
CAN00006



Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición/Ensalada	Postre	kcal	proteínas	grasas	hidratos	Azúcares	Fibra	Sodio
Domingo 01											
Lunes 02	Patatas, zanahoria, puerro y			Yogur	896	40	29	79	23	17	626
Martes 03	Puré de alubias y verduras			Fruta triturada	858	40	18	87	15	16	854
Miércoles 04	Patata, calabaza, puerro,			Fruta triturada	857	28	20	88	21	11	793
Jueves 05	Judías, zanahoria, puerro,			Fruta triturada	867	36	22	85	25	20	765
Viernes 06	Garbanzos y verduras			Fruta triturada	1066	47	16	81	21	19	953
Sábado 07											
Domingo 08											
Lunes 09	Lentejas y verduras			Fruta triturada	888	37	21	85	17	28	903
Martes 10	Patatas, brócoli, zanahoria,			Yogur	868	27	24	80	23	18	885
Miércoles 11	Alubias con verduras			Fruta triturada	956	25	24	90	17	18	795
Jueves 12	Patata, calabacín, puerro,			Fruta triturada	958	37	18	96	15	10	697
Viernes 13	Puré de patatas en salsa verde			Fruta triturada	923	22	20	79	23	15	951
Sábado 14											
Domingo 15											
Lunes 16	Crema de zanahorias (patata,			Fruta triturada	795	27	18	98	23	15	668
Martes 17	Garbanzos y ternera			Fruta triturada	1124	46	26	81	17	17	626
Miércoles 18	Patatas, verduras y atún			Fruta triturada	956	40	27	79	17	15	961
Jueves 19	Alubias y verduras			Yogur	1058	43	29	91	28	15	621
Viernes 20	Judías, patata, puerro, zanahoria			Fruta triturada	1108	26	15	94	16	22	975
Sábado 21											
Domingo 22											
Lunes 23	Patatas, espinacas, puerro,			Fruta triturada	793	21	16	97	19	13	798
Martes 24	Lentejas y verduras			Fruta triturada	1011	41	29	79	25	18	620
Miércoles 25	Judías, calabacín, puerro,			Fruta triturada	1010	28	28	87	15	24	753
Jueves 26	Garbanzos y verduras			Fruta triturada	851	40	28	96	23	23	902
Viernes 27	Crema de calabacín			Yogur	884	40	24	91	24	19	765



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



clara sanchez
nutrición deportiva

PURÉ - HAYPO- MARZO 2026

Clara Sánchez
Dietista y nutricionista
CAN00006

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LUNES 02 Patatas, zanahoria, puerro y calabacín Yogur	MARTES 3 Puré de alubias y verduras Fruta triturada	MIÉRCOLES 4 Patata, calabaza, puerro, calabacín Fruta triturada	JUEVES 5 Judías, zanahoria, puerro, calabacín Fruta triturada	VIERNES 6 Garbanzos y verduras Fruta triturada
LUNES 9 lentejas y verduras Fruta triturada	MARTES 10 Patatas, brócoli, zanahoria, puerro Yogur	MIÉRCOLES 11 Alubias con verduras Fruta triturada	JUEVES 12 Patata, calabacín, puerro, zanahoria, espinacas Fruta triturada	VIERNES 13 Puré de Patatas en salsa verde Fruta triturada
LUNES 16 Crema de zanahorias (patata, zanahoria, puerro) Fruta triturada	MARTES 17 Garbanzos y ternera Fruta triturada	MIÉRCOLES 18 patatas, verduras y atún Fruta triturada	JUEVES 19 Alubias y verduras Yogur	VIERNES 20 Judías, patata, puerro, zanahoria Fruta triturada
LUNES 23 Patatas, Espinacas, puerro, zanahoria Fruta triturada	MARTES 24 Lentejas y verduras Fruta triturada	MIÉRCOLES 25 Judías, calabacín, puerro, zanahoria Fruta triturada	JUEVES 26 Garbanzos y verduras Fruta triturada	VIERNES 27 Crema de calabacín Yogur
VACACIONES	VACACIONES			

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.