



Tu catering de proximidad

MENÚ DO XANTAR

ROTACIÓN BASAL

ABRIL 24

FROITA: MAZÁ, PERA OU KIWI

	LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
1º PRATO	Crema de cabazas (pataca, cabaza, cebola, aceite de oliva e sal)	Lentellas con verduras (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabacino, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensalada campeira (pasta, cenoria, millo, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)	Sopa de fideos (pasta de fideo, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Pisto de verduras en crema (porro, berenxena, tomate, cabacino, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Peituga con cachelos (peituga, pataca cocida, cenoria, aceite de oliva e sal)	Pescada en allada con xudias e arroz (pescada, xudias, arroz, cebola, aceite de oliva e sal)	Guisote de carne con pisto e patacas (carne de tenreira, pataca, tomate, cabacino, cebola, cenoria, aceite de oliva e sal)	Salmón ó forno e ensalada (salmón, cenoria, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)	Hamburguesa con magnolias (carne de tenreira, magnolias, cebola, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita
	LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
1º PRATO	Crema de cenorias (cenoria, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Caldo galego (pataca, repolo, fabas, ósos, aceite de oliva e sal)	Sopa de picadillo de polo (pasta, polo, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensaladilla artesá (cenoria, chícharo, xudias, pataca, maionesa, aceite de oliva e sal)	Crema de cabazas e coliflor (pataca, cabaza, coliflor, cebola, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Arroz á cubana (arroz, ovo, salchicha, aceite de oliva e sal)	Guiso de luras con pementos (luras, pataca, pemento, allo, cebola, aceite de oliva e sal)	Carrilleiras con menestra (carrilleiras de porco, xudía, chícharos, cenoria, pataca, coliflor, allo, aceite de oliva e sal)	Abadexo en salsa verde con arroz (abadexo, cebola, aceite de oliva e sal)	Cocido madrileño (pataca, tenreira, garavanzos, repolo, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita
	LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
1º PRATO	Crema de chícharos (chícharo, cebola, aceite de oliva e sal)	Saquitos de polo e pementos (carne de polo, pataca, cenoria, pemento, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Arroz á galega (con picadillo de xamón) (arroz, repolo, xamón, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Lentellas con verduras (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabacino, cebola, aceite de oliva e sal)	Sopa de pescado (pasta de fideo, bacallau, pescada, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Espaguetis boloñesa (pasta, picadillo de porco, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Tortilla con ensalada (ovo, pataca, cenoria, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)	Lombo á prancha sobre pementos asados (lombo, pemento bermello, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Salmón con xudias (salmón, xudias, cebola, aceite de oliva e sal)	Peituga con ensalada (peituga de polo, cenoria, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita
	LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
1º PRATO	Crema de cabaciños (pataca, cabacino, cebola, aceite de oliva e sal)	Fabas brancas con cabazas e xamón (fabas, cabaza, xamón, cebola, aceite de oliva e sal)	Crema de verduras (pataca, cenoria, porro, cebola, aceite de oliva e sal)	Caldo galego (pataca, repolo, fabas, ósos, aceite de oliva e sal)	Sopa de tomate e magnolias (tomate, magnolias, cebola, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Chuleta de pavo con ensalada e arroz (pavo, arroz, leituga, cenoria, tomate, aceite de oliva e sal)	Pescada en allada con hortaliñas (pescada, xudía, chícharos, cenoria, pataca, coliflor, allo, aceite de oliva e sal)	Polo campeiro asado con pataca (peituga de polo, pataca, aceite de oliva e sal)	Bacallau en salsa verde con guarnición vexetal (bacallau, pataca, pemento morrón, cabacino, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Paleta asada e ensalada (carne de porco, leituga, tomate, cenoria, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita
	LUNS 29	MARTES 30			
1º PRATO	Crema de porros (porro, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Lentellas con verduras (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabacino, cebola, aceite de oliva e sal)			
2º PRATO	Paella de carne (arroz, carne de tenreira, cenoria, cebola, allo, aceite de oliva e sal)	Frit de matances (raxo á mallorquina) (raxo, patata asada, pemento bermello e verde, aceite de oliva e sal)			
SOBREMESA	Froita	logur			

REVISADO
Mª Fernanda Diéguez Garza
Experta en nutrición e Planificación dietética
Máster Universitario en Nutrición

M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
C615254X