



Tu catering de proximidad

MENÚ DO XANTAR
ROTACIÓN BASAL
XULLO 24

FROITA: MAZÁ, PERA OU KIWI

	LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
1º PRATO	Sopa de coliflor (pasta, coliflor, tomate, cebola, allo, aceite de oliva e sal)	Crema de legumes e porro (fabas, garavanzo, pataca, cenoria, porro, cebola, aceite de oliva e sal)	Salpicón de legumes (cabacino, cenoria, pemento, brócoli, coliflor, xudía, cebola, aceite de oliva e sal)	Salmorejo infantil (tomate pemento bermello e verde, cebola e pan)	Crema de chícharos (chícharo, cebola, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Tortilla española con ensalada (ovo, pataca, leituga, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	San Xacobs con xudías (xamón cocido, queixo, ovo, fariña, pan raiado, xudías, aceite de oliva e sal)	Lasaña (pasta de lasaña, boloñesa de carne, queixo, aceite de oliva, sal e bechamel)	Polo asado con crema de espinacas (polo, bechamel, espinacas e pataca)	Bacallau á portuguesa (bacallau, pataca, 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 cabazas (pataca, cabaza, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensalada de melón (melón, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)	Menestra con allada (xudía, chícharos, cenoria, pataca, coliflor, allo, aceite de oliva, pementón e sal)	Crema de verduras (pataca, cenoria, porro, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensaladilla (cenoria, chícharo, xudías, pataca, maionesa, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Lombo á prancha (lombo, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Carrilleiras na súa salsa española (carrilleiras, pataca, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Paella de peixes (arroz, pescada, pemento, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Chuleta de pavo con pataca (pavo, pataca, cebola, cenoria, aceite de oliva e sal)	Pescada en salsa verde (pescada, 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)	Pisto (porro, berenxena, tomate, cabacino, pataca, aceite de oliva, cebola e sal)	Lentellas con verduras (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabacino, cebola, aceite de oliva e sal)	Crema templada de tomate (tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Empanada (masa de empanada, atún, pemento, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Guiso de carne (carne de tenreira, pataca, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Espaguetis boloñesa (pasta, picadillo de porco, tomate, cebola, aceite de oliva e sal)	Bacallau á portuguesa con pementos asados (bacallau, pataca, cebola, pementos, aceite de oliva e sal)	Paella de carnes e verduras (carne de tenreira, porro, berenxena, tomate, cabacino, arroz, cebola, aceite de oliva e sal)	Hamburguesa Premium de polo con ensalada (carne de polo, leituga, cenoria, tomate, cebola, 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 porros (porro, pataca, cebola, aceite de oliva e sal)	Crema de cabazas (pataca, cabaza, cebola, aceite de oliva e sal)	Caldo galego (pataca, repolo, fabas, ósos, aceite de oliva e sal)	FESTIVO	Mixto de croquetas e empanadillas (leite, fariña, ovo, xamón, atún, aceite de oliva e sal)
2º PRATO	Arroz á cubana (arroz, ovo, salchicha, aceite de oliva e sal)	Salmón con xudías en allada (salmón, xudía, pataca, pementón, aceite de oliva e sal)	Peituga e guarnición (peituga de polo, pataca, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	FESTIVO	Tortilla con ensalada (ovo, pataca, leituga, tomate, cenoria, aceite de oliva e sal)
SOBREMESA	Froita	logur	Froita	logur	Froita
	LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31		
1º PRATO	Sopa de xamón (pasta de fideo, xamón, canoria, cebola, aceite de oliva e sal)	(Lentellas con verduras (lentellas, porro, berenxena, tomate, cabacino, cebola, aceite de oliva e sal)	Ensalada campeira (pasta, cenoria, maíz, leituga, tomate, aceite de oliva e sal)		
2º PRATO	Chuleta de pavo con hortalizas (pavo, xudía, chícharos, cenoria, pataca, coliflor, allo, aceite de oliva e sal)	Arroz con luras en salsa americana (arroz, luras, cenoria, cebola, aceite de oliva e sal)	Bacallau en pepitoria (bacallau, ovo, cebola, aceite de oliva e sal)		
SOBREMESA	Froita	logur	Froita		

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

Maria Fernanda Diéguez
M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
C61325-02