



Tu catering de proximidad

MENÚ BASAL JULIO 2025

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º plato	JUNIO	Crema de calabazas (patata, calabaza, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada de arroz y frijoles (arroz, frijoles, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)
2º plato		Lomo al horno (lomo de cerdo, aceite de oliva y sal)	Pavo asado en muslitos con brócoli al vapor (muslitos de pavo asado, brócoli, aceite de oliva y sal)	Pechuga a la plancha con judías (pechuga de pollo, judías, aceite de oliva y sal)	Salmón con arroz y zanahoria (salmón, arroz, zanahoria, aceite de oliva y sal)
Postre		Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º plato	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Salpicón de verduras (judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva, sal y vinagre)	Crema de puerros (patata, puerros, cebolla, aceite y sal)	Sopa de fideos (caldo de carne, pasta, agua, aceite de oliva, sal y jamón)
2º plato	Espagueti boloñesa (pasta, carne de cerdo picada, aceite de oliva y sal)	Tortilla con ensalada (huevo, lechuga, aceite de oliva y sal)	Pollo asado y su arroz (pollo, arroz, aceite de oliva y sal)	Empanada de atún (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Merluza con guisantes (merluza, guisantes, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º plato	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla de primavera (pimiento, jamón york, guisantes, huevo, cebolla, arroz, mayonesa, aceite de oliva y sal)	Crema de calabazas (patata, calabaza, cebolla, aceite y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)
2º plato	Richada infantil (carne picada de cerdo, pimentón, cebolla, aceite de oliva y sal)	Abadejo en ajada con coliflor (abadejo, coliflor, pimentón, aceite de oliva y ajo)	Chuletas de pavo con judías (chuleta de pavo, judías, aceite de oliva y sal)	Salteado de escalopines (escalopines de ternera, aceite de oliva y sal)	Albóndigas con tomate (albóndigas de vacuno y salsa de tomate)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º plato	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Empanada de atún (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada de melón con jamón (melón, jamón, aceite de oliva)	FESTIVO
2º plato	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, aceite de oliva y sal)	Bacalao a la portuguesa (bacalao, cebolla, guisante, patata, aceite de oliva y sal)	Lomo asado con pisto (Lomo de cerdo, pimiento rojo, verde, calabacín, berenjena, aceite de oliva y sal)	Muslos de pavo asado con pimientos (muslos de pavo, pimientos asados, aceite de oliva y sal)	
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1º plato	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de coliflor y manzana (patata, manzana, coliflor, cebolla, aceite y sal)	Sopa de verduras (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)	Salmorejo infantil (pan, tomate, ajo, aceite de oliva y sal)	AGOSTO
2º plato	Chuleta de matanza al ajillo con ensalada (chuleta de cerdo, ajo, perejil, lechuga, aceite de oliva y sal)	Guiso de carne tradicional (carne de ternera, zanahoria, guisante, agua y sal)	Albóndigas de merluza con zanahoria (albóndigas de merluza, zanahoria, aceite de oliva y sal) intercambiado con día 2	Paleta asada con verduras salteadas (paleta de cerdo, zanahoria, cebolla, pimiento, aceite de oliva y sal)	
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	

REVISADO

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


Mª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
Col. 5254-X