



Tu catering de proximidad

**MENÚ TRITURADOS SIN CERDO,
TOMATE, PESCADO AZUL NI
VERDURAS DE HOJA VERDE
JULIO 2025**

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Plato	JUNIO	Calabaza, arroz, pavo, judías	Merluza, puerro guisante, patata.	Pollo, arroz, coliflor, calabacín.	Bacalao, calabaza, zanahoria, patata.
Postre		Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Plato	Pisto de verduras, pavo, patata.	Repollo, arroz, merluza, zanahoria.	Patata, puerro, pollo, guisante.	Puerro, ternera, arroz, zanahoria.	Calabaza, pavo, patata, guisante.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	yogur	fruta
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Plato	Zanahoria, pollo, patata, puerro.	Abadejo, guisante, arroz, repollo.	Pavo, patata, calabacín, zanahoria.	Calabaza, arroz, pollo, puerro.	Ternera, patata guisante, judías.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Plato	Calabacín, arroz, pollo, brócoli.	Bacalao, puerro, patata, pimiento.	Ternera, arroz, zanahoria, calabacín.	Pavo, patata, coliflor, puerro.	FESTIVO
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Plato	Pavo, repollo, patata, calabaza.	Pollo, arroz, judías, zanahorias.	Merluza, guisante, patata, calabacín.	Ternera, arroz, calabaza, pimiento.	
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	

REVISADO

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


M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
C64 52545