



Tu catering de proximidad

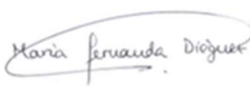
MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º plato	Crema de guisantes (patata, guisantes, cebolla, aceite y sal)	Sopa de fideos (caldo de carne, pasta, agua, aceite de oliva, sal y jamón)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)	Crema de puerros (patata, puerro, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Pechuga a la plancha y guarnición (pechuga de pollo, arroz, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con brócoli (pescado, brócoli, aceite de oliva y sal)	Paleta asada (paleta de cerdo, aceite de oliva y sal)	Lomo al horno (lomo de cerdo, aceite de oliva y sal)	Albóndigas de merluza con judías (albóndigas, judías, aceite de oliva, sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º plato	Crema de calabazas (patata, calabaza, cebolla, aceite y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Minestrone de fideos y verduras (menestra de verduras, aceite de oliva, fideos y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Hamburguesa artesana (hamburguesa de vacuno, lechuga, zanahoria, tomate, aceite de oliva, cebolla y sal)	Salteado tex de pollo y guarnición (pasta, pechuga de pollo, pimiento, cebolla, aceite de oliva y sal)	Blanqueta de pavo con pimientos asados (pavo, pimientos, aceite de oliva y sal)	Peixe del día (pescado, aceite de oliva y sal)	Dados de Moruno y guarnición (carne de cerdo, patata, zanahoria, cebolla, sal y aceite de oliva)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º plato	Crema de calabacines (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Salpicón de legumbres (calabacín, zanahoria, pimiento, brécol, coliflor, judía, cebolla, aceite de oliva, sal y vinagre)	Alubias a la campesina (alubias, judías, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, aceite de oliva y sal)	Ensalada de melón con jamón (lechuga, melón, jamón cocido, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Sopa de pescados (pescado, fideos, aceite de oliva, agua y sal)
2º plato	Espagueti boloñesa (pasta, carne picada de cerdo, aceite de oliva y sal)	Empanada de atún (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz de verduras (pescado, arroz, judía, zanahoria, pimiento, aceite de oliva y sal)	Cocidillo tradicional (repollo, patata cocida, carne de cerdo, aceite de oliva y sal)	Chuleta de pavo con pisto (carne de pavo, puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º plato	Crema de puerros (patata, puerro, cebolla, aceite y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Potaje de garbanzos a la campesina (garbanzos, judías, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, aceite de oliva y sal)	Crema de tomate de verano (tomate, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)
2º plato	Hamburguesa de pollo (hamburguesa, lechuga, zanahoria, tomate, aceite de oliva, cebolla y sal)	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, aceite de oliva y sal)	Carrilleras en su salsa (carrilleras, patata, zanahorias, cebolla, aceite de oliva y sal)	Albóndigas con menestra y guarnición (albóndigas de vacuno, menestra de verduras, patata, zanahoria, cebolla, aceite de oliva, sal)	Peixe del día (pescado, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 29	MARTES 30			
1º plato	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)			
2º plato	Paella de ave y carne (arroz, pollo, ternera, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)			
Postre	Fruta	Yogur			

REVISADO

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


M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
Col. 5254-X