



Tu catering de proximidad

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025

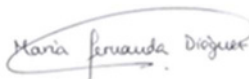
FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

NOTA: Peixedeldía=pescado según mercado al horno o hervido con guarnición

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1ª plato		Brócoli con zanahoria (brócoli, zanahoria, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Caldoso de legumbres y verduras (menestra de verduras, habas, aceite de oliva y sal)	Salpicón de legumbres (calabacín, zanahoria, pimiento, brécol, coliflor, judía, cebolla, aceite de oliva, sal y vinagre)	Crema de puerros (patata, puerro, cebolla, aceite y sal)
2º plato		Hamburguesa premium mixta y guarnición (carne de pollo y ternera, lechuga, zanahoria, tomate, cebolla, patata, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con guarnición vegetal (pescado, guarnición, aceite de oliva y sal)	Tortilla española (huevos, patata, aceite de oliva y sal)	Albóndigas y su guarnición (albóndigas de vacuno, patata, zanahoria, cebolla, aceite de oliva, sal)
Postre		Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
		MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1ª plato	Crema de calabacines (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva y sal)	Sopa de fideos con jamón (caldo de carne, pasta, agua, aceite de oliva, sal y jamón)	Crema de guisantes y jamón (guisantes, jamón, agua, aceite de oliva y sal)
2º plato	Arroz a la cubana (arroz, huevo, salchicha, aceite de oliva y sal)	Empanada de atún (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Pollo asado y guarnición (pollo asado, patata, zanahoria, pimientos asados, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe fresco del día con guarnición vegetal (pescado, guarnición, aceite de oliva y sal)	Muslos de pavo al horno con arroz de verduras (pavo, arroz, judía, zanahoria, pimiento, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1ª plato	Crema de calabaza y coliflor (patata, coliflor, calabaza, cebolla, aceite y sal)	Pisto de verduras (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)	Fabes campesinas (fabes, judías, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, aceite de oliva y sal)	Crema de tomate y puerro (patata, puerro, tomate, cebolla, aceite y sal)
2º plato	Lomo a la plancha y guarnición (lomo de cerdo, arroz, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Espagueti boloñesa (pasta, carne picada, salsa de tomate, aceite de oliva y sal)	Peixe fresco del día con judías (pescado, judías, aceite de oliva y sal)	Blanqueta de pavo asada con menestra (blanqueta de pavo, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Albóndigas y su guarnición (albóndigas de vacuno, patata, zanahoria, cebolla, aceite de oliva, sal)
Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1ª plato	Crema de brócoli y calabacines (patata, calabacines, brócoli, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Crema de calabaza (patata, calabaza, cebolla, aceite y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla y sal)
2º plato	Paella de peixe y mejillones (arroz, merluza, mejillones, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Paleta asada y guarnición (paleta de cerdo, patata, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz, aceite de oliva y sal)	Guisote de carne tradicional (carne patata, zanahoria, guisante, agua y sal)	Chuleta de pavo con magnolias (carne de pavo, pasta, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta

REVISADO

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


M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
Cot. 5254-XC