



Tu catering de proximidad

MENÚ BASAL JULIO 2026

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

NOTA: Peixe del día = pescado según mercado al horno o hervido con guarnición

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º plato	JUNIO		Crema de verduritas (patata, zanahoria, puerro, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada de melón con jamón (melón, jamón)
2º plato			Lomo a la plancha con patata (lomo de cerdo, patata, aceite de oliva y sal)	Escalopines con pimientos (escalopines de ternera, pimientos asados, patata, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con judías y patatas (pescado, judías, patata, aceite de oliva y sal)
Postre			Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º plato	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Sopa de fideos con verduras (menestra de verduras, fideos, aceite de oliva y sal)	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate, zanahoria, sal, aceite de oliva)
2º plato	Chuleta de pavo con arroz (chuleta de pavo, arroz, aceite de oliva y sal)	Paleta asada con patatitas (paleta de cerdo, patata, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con zanahoria (pescado, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Pollo con arroz de verduras (pollo, arroz, judía, guisante, zanahoria, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º plato	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Habitas con verdura (habas, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Sopa de peixe (pescado, fideos, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada tropical (Lechuga, zanahoria, maíz, piña, melocotón, aceite de oliva y sal)
2º plato	Pechuga a la plancha con magnolias (pechuga de pollo, pasta, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz, aceite de oliva y sal)	Hamburguesa de carne con ensalada (hamburguesa de pollo y pavo, lechuga, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Tortilla española con pimientos (huevos, patata, pimientos, aceite de oliva y sal)	Pollo asado con patata (pollo, patata, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º plato	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Minestrone de fideos (fideos, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Ensaladilla artesana (menestra de verduras, atún, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Acelgas con garbanzos (acelgas, garbanzos, aceite de oliva y sal)
2º plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con brócoli (pescado, brócoli, aceite de oliva y sal)	Guisote de carne tradicional (carne, patata, zanahoria, guisante, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con hortalizas (pescado, patata, calabacín, pimiento, aceite de oliva y sal)	Espagueti boloñesa (pasta, carne de cerdo picada, salsa de tomate, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º plato	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, aceite y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Sopa de arroz y verduritas (arroz, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Rollitos de hojaldre (rollitos de hojaldre rellenos de verduras, aceite de oliva y sal)
2º plato	Escalopines con pimientos (escalopines de pollo, pimientos, aceite de oliva y sal)	Espirales con pollo, calabaza y crema ligera (pasta, pollo, calabaza, harina, agua, pimienta, mantequilla, leche, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con menestra (pescado, judía, guisante, zanahoria, patata, calabacín, coliflor, aceite de oliva y sal)	Raxo al ajillo salteado con pimiento (raxo, pimiento, aceite de oliva, perejil, sal y ajo)	Peixe del día con brócoli y zanahoria (pescado, brócoli, zanahoria, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

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

Maria fernanda Diéguez

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