



Tu catering de proximidad

MENÚ TRITURADOS JULIO 2026

	JUNIO		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Plato			Merluza, arroz, calabaza, judías	Ternera, patata, calabacín, zanahoria	Bacalao, arroz, puerro, guisante
Postre			Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Plato	Pavo, puerro, patata, tomate	Jamón, arroz, calabaza, repollo	Abadejo, patata, zanahoria, acelga	Ternera, arroz, puerro, judías	Abadejo, guisante, patata, calabacín
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	yogur	fruta
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Plato	Pollo, calabaza, arroz, tomate	Salmón, guisante, puerro, patata	Jamón, calabacín, arroz, acelga	Pavo, patata, calabaza, coliflor	Bacalao, arroz, guisante, puerro
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Plato	Calabacín, jamón, patata, zanahoria	Bacalao, judías, puerro, arroz	Ternera, patata, repollo, calabaza	Merluza, tomate, arroz, guisantes	Patata, pavo, calabacín, acelga
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Plato	Zanahoria, jamón, arroz, espinaca	Pollo, calabacín, tomate, patata	Abadejo, arroz, zanahoria, repollo	Ternera, patata, judías, puerro	Salmón, arroz, tomate, calabaza
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

M^a Fernanda Diéguez Garza
Experta en nutrición e Planificación dietética
Máster Universitario en Nutrición

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