



Tu catering de proximidad

**MENÚ TRITURADOS SIN TOMATE,
VERDURA DE HOJA VERDE,
PESCADO AZUL NI CERDO**

JULIO 2026

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Plato	JUNIO		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, brécol	Pollo, arroz, calabaza, repollo	Abadejo, patata, zanahoria, pimienta	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, zanahoria	Merluza, guisante, puerro, patata	Ternera, calabacín, arroz, judías	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, pollo, patata, zanahoria	Bacalao, judías, puerro, arroz	Ternera, patata, repollo, calabaza	Merluza, pimienta, arroz, guisantes	Patata, pavo, calabacín, brécol
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Plato	Zanahoria, pavo, arroz, calabaza	Pollo, calabacín, guisantes, patata	Abadejo, arroz, zanahoria, repollo	Ternera, patata, judías, puerro	Merluza, arroz, pimienta, calabaza
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

REVISADO

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

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