



Tu catering de proximidad

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2026

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

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

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1º plato	AGOSTO	Ensaladilla artesana (zanahoria, guisante, patata, atún, aceite de oliva y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Sopa de fideos y jamón (caldo de carne, pasta, agua, aceite de oliva, sal y jamón)	Alubias con espinacas (alubias, espinacas, aceite de oliva y sal)
2º plato		Macarrones con ragú de cerdo (Pasta, carne picada, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con menestra (pescado, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Tortilla española con ensalada (tortilla, lechuga, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Pollo asado con pimientos (pollo, pimientos, aceite de oliva y sal)
Postre		Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º plato	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)	Caldoso de garbanzos con repollo (garbanzos, repollo, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate y zanahoria)	Sopa de tomate y zanahorias (tomate, zanahorias, aceite de oliva y sal)
2º plato	Arroz montañés con jamón y champiñones (arroz, champiñones, jamón, chorizo, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, aceite de oliva y sal)	Osobuco de pollo (pollo, cebolla, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con judías (pescado, judías, aceite de oliva y sal)	Albóndigas con menestra y guarnición (albóndigas de vacuno, menestra de verduras, patata, zanahoria, cebolla, aceite de oliva, sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º plato	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, aceite y sal)	Fabada infantil (costilla de cerdo, chorizo picado, menestra de verduras, habas, jamón, sal y aceite de oliva)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Sopa de arroz y verduras (arroz, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla, aceite de oliva y sal)
2º plato	Espagueti boloñesa (pasta, carne de cerdo picada, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con repollo, (pescado, repollo, aceite de oliva y sal)	Paella de carnes (arroz, pollo, ternera, pimiento, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal)	Muslo de pavo asado con zanahoria al vapor (muslo de pavo, zanahoria, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con cachelo (pescado, patata, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º plato	Crema de guisantes (patata, guisantes, cebolla, aceite y sal)	Empanada de atún (masa de pan, atún, cebolla, aceite de oliva y sal)	Brócoli con zanahoria (brócoli, zanahoria, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla, aceite de oliva y sal)	Rollitos de hojaldre (masa de hojaldre, verduras, aceite de oliva y sal)
2º plato	Fideos guisados con carne y verduras (fideos, tropezones de jamón, menestra de verduras, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con pisto (pescado, pimiento rojo, verde, calabacín, berenjena, patata, aceite de oliva y sal)	Guiso de carne tradicional (carne de ternera, zanahoria, guisante, agua y sal)	Tortilla española con ensalada (tortilla, lechuga, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con arroz de verduras (pescado, arroz, zanahoria, pimiento, calabacín, aceite de oliva y sal)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	OCTUBRE	
1º plato	Crema de coliflor y manzana (coliflor, patata, manzana, cebolla, aceite y sal)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos, aceite de oliva y sal)	Sopa de peixe (pescado, fideos, aceite de oliva y sal)		
2º plato	Tex suave de pollo y pimientos (pollo, pimiento, cebolla, aceite de oliva y sal)	Peixe del día con judías (pescado, judías, aceite de oliva y sal)	Escalopines con champiñones (escalopines de ternera, champiñones, aceite de oliva y sal)		
Postre	Fruta	Yogur	Fruta		

REVISADO

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

Mª Fernanda Diéguez Garza
BIOLÓGA
Dietista