BARRIGOLA

Tu catering de proximidad

MENÚ BASAL
NOVIEMBRE 2026

FRUTA: MANZANA, PERA O KIWI

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

	LUNES 2	**MARTES 3**	**MIÉRCOLES 4**	**JUEVES 5**	**VIERNES 6**
1º plato	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla y aceite de oliva)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla y aceite de oliva)	Sopa de tortellini (fideos, tortellini, caldo de huesos y aceite)	Garbanzos a la jardinera (garbanzos, verduras variadas y aceite de oliva)	Crema de puerros (puerros, patata, cebolla y aceite de oliva)
2º plato	Espagueti boloñesa (pasta, carne picada de cerdo y aceite de oliva)	Peixe del día con judías (pescado, judías y aceite de oliva)	Pollo asado con menestra (pollo, menestra de verduras y aceite de oliva)	Pechuga de pavo guisada con champiñones (pechuga de pavo, champiñones, cebolla, zanahoria y aceite de oliva)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz y aceite de oliva)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
1º plato	Crema de calabacines (calabacín, patata, cebolla y aceite de oliva)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos y aceite de oliva)	Ensalada campera (pasta, lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceite de oliva)	Pisto de verduras en crema (puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla y aceite de oliva)	Alubias con calabaza (alubias, calabaza, cebolla y aceite de oliva)
2º plato	Escalopines con pimientos (escalopines de pavo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceite de oliva)	Costilla asada con pisto de verduras (costilla de cerdo, puerro, tomate, berenjena, calabacín, patata, cebolla y aceite de oliva)	Peixe del día con coliflor (pescado, coliflor, patata y aceite de oliva)	Paleta asada con arroz (paleta de cerdo, arroz y aceite de oliva)	Peixe del día con brócoli (pescado, brócoli y aceite de oliva)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
1º plato	Crema de zanahorias (zanahoria, patata, cebolla y aceite)	Sopa de fideos y jamón (fideos, jamón y aceite de oliva)	Lentejas castellanas (lenteja, puerro, berenjena, tomate, calabacín, cebolla y aceite de oliva)	Crema de guisantes (patata, guisantes, cebolla y aceite)	Guisantes salteados con jamón (guisante, jamón dulce, cebolla y aceite de oliva)
2º plato	Macarrones con atún y verduras (pasta, menestra de verduras, atún y aceite de oliva)	Peixe del día con calabacín (pescado, calabacín y aceite de oliva)	Raxo al ajillo con pimientos (raxo de cerdo, pimiento, ajo, patata y aceite de oliva)	Peixe del día con cachelo (pescado, cachelo y aceite de oliva)	Paella de carne y pollo (arroz, pollo, ternera, pimiento, tomate, cebolla y aceite de oliva)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
1º plato	Crema de verduritas (patata, zanahoria, puerro, cebolla y aceite de oliva)	Empanada (masa de pan, atún, cebolla y aceite de oliva)	Caldo gallego (patata, repollo, habas, huesos y aceite de oliva)	Sopa de peixe (pescado, fideos y aceite de oliva)	Crema de tomate y coliflor (tomate, coliflor, patata, cebolla y aceite)
2º plato	Lomo al horno con magnolias (lomo de cerdo, pasta y aceite de oliva)	Chuleta de pavo con pisto (chuleta de pavo, pimiento rojo, verde, calabacín, berenjena y aceite de oliva)	Hamburguesa con crema de espinacas (hamburguesa de cerdo, crema de verduras, espinaca y aceite de oliva)	Pollo asado con judías (pollo, judías, patata y aceite de oliva)	Peixe del día con arroz (pescado, arroz y aceite de oliva)
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 30				
1º plato	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla y aceite de oliva)	DICIEMBRE			
2º plato	Salteado tex-mex de pollo y pimientos (pollo, pimiento, cebolla y aceite de oliva)				
Postre	Fruta				

REVISADO

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

M.ª Fernanda Diéguez Garza
BIÓLOGA
Col. 5294X