BARRIGOLA

Tu catering de proximidad

MENÚ TRITURADOS SIN TOMATE, VERDURA DE HOJA VERDE, PESCADO AZUL NI CERDO
NOVIEMBRE 2026

	LUNES 2	**MARTES 3**	**MIÉRCOLES 4**	**JUEVES 5**	**VIERNES 6**
Plato	Arroz, calabaza, ternera.	Patata, zanahoria, merluza.	Arroz, guisantes, pollo.	Patata, puerro, pavo.	Arroz, calabacín, bacalao.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Plato	Patata, judías, ternera.	Arroz, pavo, calabacín.	Patata, zanahoria, abadejo.	Arroz, puerro, pollo.	Patata, merluza, guisantes.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Plato	Arroz, puerro, pollo.	Abadejo, patata, calabaza.	Arroz, zanahoria, pavo.	Patata, pisto de verduras, merluza.	Arroz, coliflor, bacalao.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Plato	Patata, ternera, puerro.	Pavo, arroz, calabacín.	Patata, merluza, zanahoria.	Pollo, arroz, calabaza.	Coliflor, patata, abadejo.
Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	LUNES 30				
Plato	Arroz, pavo, zanahoria.	DICIEMBRE			
Postre	Fruta				

REVISADO

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

María Fernanda Diéguez

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