



MIRABAL

MENU ABRIL

HIPOCALÓRICA (BAJA EN GRASA)



Semana 1

Lunes 05/04/2021

Martes 06/04/2021

Crema de verduras
Merluza plancha con ensalada
Fruta

Miércoles 07/04/2021

Sopa de verduras
Pollo plancha con calabacín
Fruta

Jueves 08/04/2021

Macarrones con salsa napolitana
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta

Viernes 09/04/2021

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 2

Lunes 12/04/2021

Tallarines con tomate
Palometa a la plancha con calabacín salteado
Fruta

Martes 13/04/2021

Lentejas estofadas
Salmón plancha con ensalada
Fruta

Miércoles 14/04/2021

Calabacín al horno
Merluza plancha con ensalada
Fruta

Jueves 15/04/2021

Paella de verduras
Pavo plancha con lechuga y cebolla
Fruta

Viernes 16/04/2021

Alubias blancas estofadas
Pollo plancha con ensalada
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 3

Lunes 19/04/2021

Arroz a la marinera
Merluza plancha con lechuga y cebolla
Fruta

Martes 20/04/2021

Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Miércoles 21/04/2021

Coditos con tomate
Bacalao plancha con ensalada
Fruta

Jueves 22/04/2021

Sopa de verduras
Pollo plancha con calabacín
Fruta

Viernes 23/04/2021

Crema de calabaza y zanahoria
Ternera con ensalada
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 4

Lunes 26/04/2021

Arroz pilaff
Pavo a la plancha con lechuga y tomate
Fruta

Martes 27/04/2021

Garbanzos estofados
Dorada plancha, calabacín plancha
Fruta

Miércoles 28/04/2021

Tallarines salteados con verduras
Halibut plancha con zanahorias
Fruta

Jueves 29/04/2021

Crema de calabacín
Pollo plancha con lechuga y cebolla
Fruta

Viernes 30/04/2021

Alubias blancas estofadas
Merluza plancha con lechuga y cebolla
Fruta/ Yogur DESNATADO