



MIRABAL

MENU MAYO

HIPOCALÓRICA (BAJA EN GRASA)



Semana 1

Lunes 03/05/2021

FESTIVO

Martes 04/05/2021

NO LECTIVO

Miércoles 05/05/2021

Crema de brócoli y zanahorias
Ternera guisada
Fruta

Jueves 06/05/2021

Coditos con tomate
Salmón en papillote
Fruta

Viernes 07/05/2021

Sopa de verduras
Pollo plancha con repollo y garbanzos
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 2

Lunes 10/05/2021

Paella de pollo
Bacalao plancha con calabacín horno
Fruta

Martes 11/05/2021

Alubias blancas estofadas
Pollo plancha con ensalada
Fruta

Miércoles 12/05/2021

Crema de verduras
Ragout de ternera no patata
Fruta

Jueves 13/05/2021

Lentejas estofadas
Revuelto calabacín y cebolla
Fruta

Viernes 14/05/2021

Champiñones con limón y cilantro
Lomo asado en adobo, ens. de tomate
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 3

Lunes 17/05/2021

Crema de calabaza y zanahoria
Pollo plancha con ensalada
Fruta

Martes 18/05/2021

Alubia pinta estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Miércoles 19/05/2021

Espaguetis con tomate
Halibut plancha con zanahorias
Fruta

Jueves 20/05/2021

Garbanzos estofados
Pavo con champiñones
Fruta

Viernes 21/05/2021

Coliflor rehogado
Merluza plancha, lechuga y zanahoria
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 4

Lunes 24/05/2021

Rollitos de primavera
Bistec de ternera con judías verdes
Fruta

Martes 25/05/2021

Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Miércoles 26/05/2021

Crema de zanahoria y puerro
Hamburguesa con ensalada sin pan de hamburguesa
Fruta

Jueves 27/05/2021

Sopa de verduras con fideos(no carne)
Pollo plancha con pepino
Fruta

Viernes 28/05/2021

Macarrones con salsa napolitana
Atún plancha con zanahorias baby
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 5

Lunes 31/05/2021

Crema de calabacín
Ragout de cerdo con verduras
Fruta

Martes 01/06/2021

Miércoles 02/06/2021

Jueves 03/06/2021

Viernes 04/06/2021