



# MIRABAL

MENU MAYO

NO FODMAPS



Semana 1

**Lunes 03/05/2021**

FESTIVO

**Martes 04/05/2021**

NO LECTIVO

**Miércoles 05/05/2021**

Crema de calabacín y patata  
Ternera guisada y patata panadera  
Fruta PERMITIDA

**Jueves 06/05/2021**

Coditos(pasta sin gluten) con aceite  
Salmón plancha con ensalada de pepino  
Fruta PERMITIDA

**Viernes 07/05/2021**

Sopa de arroz y verduras permitidas  
Pollo plancha  
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 2

**Lunes 10/05/2021**

Arroz con pollo  
Bacalao plancha con calabacín horno  
Fruta PERMITIDA

**Martes 11/05/2021**

Pasta sin gluten  
Pollo plancha con ensalada  
Fruta PERMITIDA

**Miércoles 12/05/2021**

Crema de calabacín y patata  
Ragout de ternera verduras permitidas con patatas  
Fruta PERMITIDA

**Jueves 13/05/2021**

Arroz blanco y zanahorias al horno  
Tortilla francesa con ensalada de pepino  
Fruta PERMITIDA

**Viernes 14/05/2021**

Patatas al horno con atún  
Lomo asado en adobo, ens. de tomate  
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 3

**Lunes 17/05/2021**

Crema solo calabaza y zanahoria  
Pollo plancha con ensalada  
Fruta PERMITIDA

**Martes 18/05/2021**

Arroz blanco  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta PERMITIDA

**Miércoles 19/05/2021**

Pasta sin gluten solo tomate  
Halibut plancha con zanahorias  
Fruta PERMITIDA

**Jueves 20/05/2021**

Arroz blanco  
Cerdo con calabacín plancha  
Fruta PERMITIDA

**Viernes 21/05/2021**

Patatas al horno con atún  
Merluza plancha, lechuga y zanahoria  
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 4

**Lunes 24/05/2021**

Arroz blanco  
Bistec de ternera con judías verdes  
Fruta PERMITIDA

**Martes 25/05/2021**

Lentejas (no ajo,cebolla,zanahoria,tomate)  
Tortilla francesa con canónigos  
Fruta PERMITIDA

**Miércoles 26/05/2021**

Crema de zanahoria y patata  
Hamburguesa con ensalada sin pan de hamburguesa  
Fruta PERMITIDA

**Jueves 27/05/2021**

Hervido de calabacín y patata  
Pollo plancha con pepino  
Fruta PERMITIDA

**Viernes 28/05/2021**

Pasta sin gluten salteados con aceite  
Atún plancha con zanahorias baby  
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 5

**Lunes 31/05/2021**

Crema solo calabacín y patata  
Ragout de cerdo con verduras permitidas  
Fruta PERMITIDA

**Martes 01/06/2021**

**Miércoles 02/06/2021**

**Jueves 03/06/2021**

**Viernes 04/06/2021**