



**MIRABAL**  
MENU OCTUBRE  
BAJA EN GRASA



Semana 1

**Lunes 27/09/2021**



**Martes 28/09/2021**



**Miércoles 29/09/2021**



**Jueves 30/09/2021**



**Viernes 01/10/2021**

Crema de verduras  
Merluza plancha con ensalada  
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 2

**Lunes 04/10/2021**

Espirales de colores  
Halibut plancha y judías verdes  
Fruta

**Martes 05/10/2021**

Crema de verduras  
Bistec de ternera con calabacin saltado  
Fruta

**Miércoles 06/10/2021**

Lentejas estofadas  
Albóndigas de pollo en salsa con patatas  
Fruta

**Jueves 07/10/2021**

Arroz con calabaza cebolla y tomate  
Merluza plancha con ensalada  
Fruta

**Viernes 08/10/2021**

Sopa de verduras no repollo  
Pollo plancha con repollo  
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 3

**Lunes 11/10/2021**

NO LECTIVO

**Martes 12/10/2021**

FESTIVO

**Miércoles 13/10/2021**

Macarrones con tomate  
Merluza plancha con verduras  
Fruta

**Jueves 14/10/2021**

Crema de tomate y albahaca  
Ragout de cerdo a la jardinera  
Fruta

**Viernes 15/10/2021**

Arroz cuatro delicias  
Palometa salsa pimientos y calabacín  
Fruta/ Yogur/Helado

Semana 4

**Lunes 18/10/2021**

Wok de pavo con arroz  
Halibut en salsa zanahorias y ensalada  
Fruta

**Martes 19/10/2021**

Lentejas estofadas con calabacín  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

**Miércoles 20/10/2021**

Coditos a la italiana  
Merluza plancha, lechuga y zanahoria  
Fruta

**Jueves 21/10/2021**

Crema de calabaza y zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa con patatas  
Fruta

**Viernes 22/10/2021**

Garbanzos salteados  
Pizza base garcimmar de verduras  
Postre Casero

Semana 5

**Lunes 25/10/2021**

Arroz a la milanese no jamón, no queso  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta

**Martes 26/10/2021**

Sopa de verduras no repollo  
Pavo plancha con repollo  
Fruta

**Miércoles 27/10/2021**

Crema de brócoli y zanahorias  
Merluza plancha con ensalada  
Fruta

**Jueves 28/10/2021**

Macarrones con tomate y verduritas  
Pollo al limón con ensalada de tomate  
Fruta

**Viernes 29/10/2021**

Alubias blancas estofadas  
Filete de sajonia plancha con lechuga  
Fruta/ Yogur desnatado