



MIRABAL
MENU OCTUBRE

NO GLUTEN



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

Semana 2

Lunes 04/10/2021

Pasta sin gluten con boloñesa
Halibut en salsa de albahaca y batata
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 cocido fideos sin gluten o arroz
Cocido completo
Fruta/ Yogur

Semana 3

Lunes 11/10/2021

NO LECTIVO

Martes 12/10/2021

FESTIVO

Miércoles 13/10/2021

Pasta sin gluten con tomate
Merluza gratinada 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 sin salsa de soja
Halibut en salsa zanahorias y ensalada
Fruta

Martes 19/10/2021

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata con ensalada
Fruta

Miércoles 20/10/2021

Pasta sin gluten 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 schar sin gluten de jamón y queso
Postre Casero

Semana 5

Lunes 25/10/2021

Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Martes 26/10/2021

Sopa de cocido fideos sin gluten o arroz
Cocido completo
Fruta

Miércoles 27/10/2021

Crema de brócoli y zanahorias
Merluza plancha con ensalada
Fruta

Jueves 28/10/2021

Pasta sin gluten con tomate y verduras
Pollo al limón con ensalada de tomate
Fruta

Viernes 29/10/2021

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