



# MIRABAL

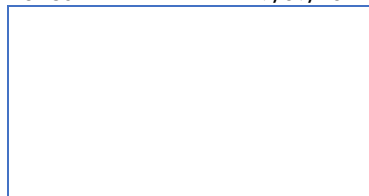
## MENU OCTUBRE

NO PROTEINAS LECHE VACA (PLV)

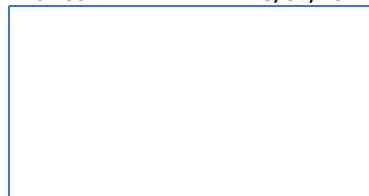


Semana 1

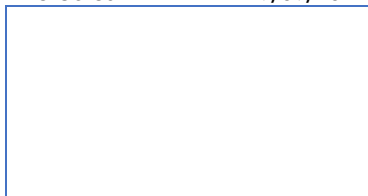
**Lunes** 27/09/2021



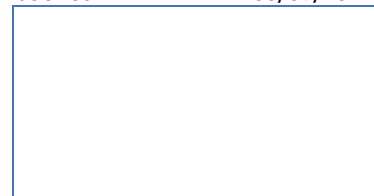
**Martes** 28/09/2021



**Miércoles** 29/09/2021



**Jueves** 30/09/2021



**Viernes** 01/10/2021

Crema de verduras  
Merluza plancha con ensalada  
Fruta/ Yogur soja

Semana 2

**Lunes** 04/10/2021

Espirales de colores con boloñesa no queso  
Halibut plancha y batata asada  
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  
Cocido completo  
Fruta/ Yogur soja

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 calabacin  
Fruta/ Yogur soja /Helado vegano

Semana 4

**Lunes** 18/10/2021

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

**Martes** 19/10/2021

Lentejas con chorizo  
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 garcimar jamón sin alergenos no queso  
Postre Casero

Semana 5

**Lunes** 25/10/2021

Arroz a la milanesea no queso  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta

**Martes** 26/10/2021

Sopa de cocido  
Cocido completo  
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 soja