



MIRABAL

MENU OCTUBRE

OVOLACTOVEGETARIANA + PESCADO



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
Delicias de pescado con ensalada
Fruta/ Yogur

Semana 2

Lunes 04/10/2021

Espirales de colores
Halibut en salsa de albahaca y batata
Fruta

Martes 05/10/2021

Crema de verduras
Hamburguesa de verduras. Jack potaoes vegetales
Fruta

Miércoles 06/10/2021

Lentejas estofadas
Ratatouille con patatas. Champiñones salteados
Fruta

Jueves 07/10/2021

Arroz con calabaza cebolla y tomate
Buñuelo de merluza con ensalada
Fruta

Viernes 08/10/2021

Sopa de verduras no repollo
Hamburguesa de verduras. Repollo con pimentón
Fruta/ Yogur

Semana 3

Lunes 11/10/2021

NO LECTIVO

Martes 12/10/2021

FESTIVO

Miércoles 13/10/2021

Macarrones con tomate
Merluza gratinada con verduras
Fruta

Jueves 14/10/2021

Crema de tomate y albahaca
Hamburguesa de verduras. Patatas wedges
Fruta

Viernes 15/10/2021

Arroz con huevo
Palometa salsa pimientos y calabacín
Fruta/ Yogur/Helado

Semana 4

Lunes 18/10/2021

Wok de arroz y verduras sin salsa de soja
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
Hamburguesa de verduras. Berenjena al horno con cilantro
Fruta

Viernes 22/10/2021

Garbanzos salteados
Pizza base garcimmar de verduras
Postre Casero

Semana 5

Lunes 25/10/2021

Arroz a la milanesa no jamón
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Martes 26/10/2021

Sopa de verduras no repollo
Berenjena parmesana con albahaca.
Zanahorias baby horno
Fruta

Miércoles 27/10/2021

Crema de brócoli y zanahorias
Delicias de pescado con ensalada
Fruta

Jueves 28/10/2021

Macarrones con tomate y verduritas
Soja texturizada con pisto.
Fruta

Viernes 29/10/2021

Alubias blancas estofadas
Palometa con lechuga
Fruta/ Yogur