



# MIRABAL

MENU NOVIEMBRE

NO GLUTEN



Semana 1

**Lunes 01/11/2021**

FESTIVO

**Martes 02/11/2021**

Crema de calabacín  
Ragout de ternera con patatas  
Fruta

**Miércoles 03/11/2021**

Alubia pinta estofadas  
Tortilla con jamón y ens. de tomate  
Fruta

**Jueves 04/11/2021**

Arroz con tomate y salchichas  
Halibut encebollado con zanahorias  
Fruta

**Viernes 05/11/2021**

Judías verdes con jamón  
Pollo estilo canario con patatas  
Fruta/ Yogur

Semana 2

**Lunes 08/11/2021**

Pasta sin gluten con tomate  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Fruta

**Martes 09/11/2021**

FESTIVO

**Miércoles 10/11/2021**

Arroz cuatro delicias  
Merluza con pisto  
Fruta

**Jueves 11/11/2021**

Sopa de cocido fideos sin gluten o arroz  
Cocido completo  
Fruta

**Viernes 12/11/2021**

Crema de verduras  
Cerdo asado en adobo con arroz  
Fruta/ Yogur

Semana 3

**Lunes 15/11/2021**

Arroz con tomate  
Merluza plancha con guisantes  
Fruta

**Martes 16/11/2021**

Crema de calabaza y zanahoria  
Pollo con salsa a la pimienta y batata  
Fruta

**Miércoles 17/11/2021**

Alubias blancas estofadas con jamón  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

**Jueves 18/11/2021**

Pasta sin gluten en salsa calabaza y zanahoria  
Cazuela de atún con verduras  
Fruta

**Viernes 19/11/2021**

Sopa de verduras con fideos sin gluten o arroz  
Albóndigas de pollo en salsa con patatas  
Fruta/ Yogur/Helado

Semana 4

**Lunes 22/11/2021**

Paella de verduras  
Atún encebollado con zanahorias baby  
Fruta

**Martes 23/11/2021**

Crema de brócoli y zanahorias  
Pollo al limón con ensalada de tomate  
Fruta

**Miércoles 24/11/2021**

Sopa de cocido fideos sin gluten o arroz  
Cocido completo  
Fruta

**Jueves 25/11/2021**

Pasta sin gluten a la italiana  
Palometa a la gallega, ensalada  
Fruta

**Viernes 26/11/2021**

Lentejas estofadas  
Lomo sajonia plancha, patatas morunas  
Postre Casero

Semana 5

**Lunes 29/11/2021**

Judías verdes rehogadas  
Filete pavo a la italiana con patatas  
Fruta

**Martes 30/11/2021**

Paella de pollo  
Merluza plancha, lechuga y zanahoria  
Fruta

**Miércoles 01/12/2021**

**Jueves 02/12/2021**

**Viernes 03/12/2021**