



MIRABAL

MENU NOVIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANA



Semana 1

Lunes 01/11/2021

FESTIVO

Martes 02/11/2021

Crema de calabacín
Falafel con cuscus
Fruta

Miércoles 03/11/2021

Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa y ensalada de tomate
Fruta

Jueves 04/11/2021

Arroz con tomate
Guisantes salteados con cebolla
Fruta

Viernes 05/11/2021

Judías verdes al ajillo
Soja texturizada con verduras
Fruta/Yogur

Semana 2

Lunes 08/11/2021

Macarrones con tomate
Boloñesa de soja texturizada
Fruta

Martes 09/11/2021

FESTIVO

Miércoles 10/11/2021

Arroz con guisantes y huevo
Hamburguesa de verduras
Fruta

Jueves 11/11/2021

Sopa de verdura y fideos
Repollo con garbanzos
Fruta

Viernes 12/11/2021

Crema de verduras
Arroz con falafel
Fruta/Yogur

Semana 3

Lunes 15/11/2021

Arroz con tomate
Falafel
Fruta

Martes 16/11/2021

Crema de calabaza y zanahoria
Quinoa con guisantes salteados
Fruta

Miércoles 17/11/2021

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta

Jueves 18/11/2021

Macarrones con salsa de zanahoria y calabaza
Soja texturizada con verduras
Fruta

Viernes 19/11/2021

Sopa de verduras con fideos no carne
Repollo con garbanzos
Fruta/Yogur

Semana 4

Lunes 22/11/2021

Paella de verduras
Hamburguesa de verduras
Fruta

Martes 23/11/2021

Crema de brócoli y zanahorias
Cuscus con falafel
Fruta

Miércoles 24/11/2021

Sopa de verdura y fideos
Repollo con garbanzos
Fruta

Jueves 25/11/2021

Coditos a la italiana
Soja texturizada con maíz
Fruta

Viernes 26/11/2021

Lentejas estofadas
Trigo tierno con pisto
Fruta/Yogur

Semana 5

Lunes 29/11/2021

Espirales con tomate
Boloñesa de soja texturizada
Fruta

Martes 30/11/2021

Paella de verduras
Hamburguesa de verduras
Fruta

Miércoles 01/12/2021

Jueves 02/12/2021

Viernes 03/12/2021