



MIRABAL

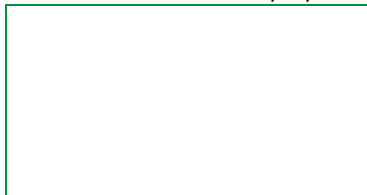
MENU DICIEMBRE

BAJA EN GRASA

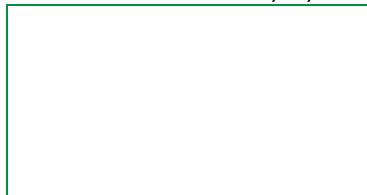


Semana 1

Lunes 29/11/2021



Martes 30/11/2021



Miércoles 01/12/2021

Garbanzos estofados
Tortilla patatas y calabacín , ensalada
Fruta

Jueves 02/12/2021

Fideuá
Ternera a la cubana con zanahorias
Fruta

Viernes 03/12/2021

Crema de verduras
Merluza plancha con ensalada
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 2

Lunes 06/12/2021

FESTIVO

Martes 07/12/2021

FESTIVO

Miércoles 08/12/2021

FESTIVO

Jueves 09/12/2021

Arroz con calabaza cebolla y tomate
Merluza plancha con ensalada
Fruta

Viernes 10/12/2021

Sopa de verduras
Pollo plancha con repollo
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 3

Lunes 13/12/2021

Crema de verduras
Ragout de cerdo a la jardinera
Fruta

Martes 14/12/2021

Lentejas estofadas
Pollo plancha con champiñones
Fruta

Miércoles 15/12/2021

Macarrones con tomate
Palometa al horno
Fruta

Jueves 16/12/2021

Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada
Fruta

Viernes 17/12/2021

Arroz con pisto
Merluza plancha con ensalada
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 4

Lunes 20/12/2021

Wok de pavo con arroz
Salmón plancha y ensalada
Fruta

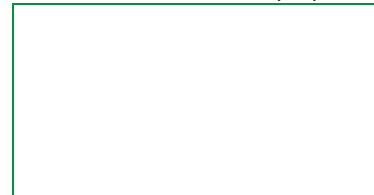
Martes 21/12/2021

Sopa de verduras
Pollo plancha con repollo
Fruta

Miércoles 22/12/2021

Crema de verduras
Hamburguesa de pollo (no pan) con ensalada
Fruta

Jueves 23/12/2021



Viernes 24/12/2021

