



# MIRABAL

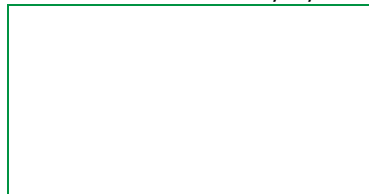
MENU DICIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANA

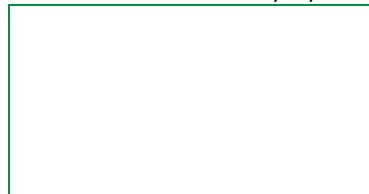


Semana 1

**Lunes** 29/11/2021



**Martes** 30/11/2021



**Miércoles** 01/12/2021

Garbanzos estofados  
Tortilla de patatas, calabacin y cebolla con ensalada  
Fruta

**Jueves** 02/12/2021

Fideuá de verduras  
Patata con guisantes al ajillo  
Fruta

**Viernes** 03/12/2021

Crema de verduras  
Falafel con cuscus  
Fruta/Yogur

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  
Soja texturizada con verduras  
Fruta

**Viernes** 10/12/2021

Sopa de verduras  
Repollo con garbanzos  
Fruta/Yogur

Semana 3

**Lunes** 13/12/2021

Crema de verduras  
Quinoa con guisantes salteados  
Fruta

**Martes** 14/12/2021

Lentejas estofadas  
Cuscus con champiñones  
Fruta

**Miércoles** 15/12/2021

Macarrones con tomate  
Soja estilo cajún  
Fruta

**Jueves** 16/12/2021

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

**Viernes** 17/12/2021

Arroz con pisto  
Hamburguesa de verduras  
Fruta/Yogur

Semana 4

**Lunes** 20/12/2021

Wok de arroz con verduras  
Falafel  
Fruta

**Martes** 21/12/2021

Sopa de verduras  
Repollo con garbanzos  
Fruta

**Miércoles** 22/12/2021

Crema de verduras  
Hamburguesa de verduras  
Fruta

**Jueves** 23/12/2021



**Viernes** 24/12/2021

