



MIRABAL

MENU ENERO

HIPOCALÓRICA (BAJA EN GRASA)



Semana 1

Lunes 04/01/2021

Paella de pollo
Palometa con tomate y patata asada
Fruta

Martes 05/01/2021

Crema de puerro y patata
Ragout de cerdo con verduras
Fruta

Miércoles 06/01/2021

FESTIVO

Jueves 07/01/2021

Fideuá de carne
Merluza plancha con zanahorias baby
Fruta

Viernes 08/01/2021

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 2

Lunes 11/01/2021

Macarrones con tomate y verduritas
Merluza plancha, ens. lechuga y zanahoria
Fruta

Martes 12/01/2021

Crema de verduras
Salmón plancha
Fruta

Miércoles 13/01/2021

Sopa de verduras
Palometa con repollo
Fruta

Jueves 14/01/2021

Paella de verduras
Bacalao plancha con champiñones
Fruta

Viernes 15/01/2021

Menestra de verduras
Pollo plancha con ensalada
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 3

Lunes 18/01/2021

Arroz con verduras
Salmón a la plancha y calabacín salteado
Fruta

Martes 19/01/2021

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Miércoles 20/01/2021

Coditos con tomate
Merluza plancha con ensalada
Fruta

Jueves 21/01/2021

Calabacín a la moruna
Pavo plancha con ensalada
Fruta

Viernes 22/01/2021

Crema de calabaza y zanahoria
bistec de ternera con judías verdes
Fruta/ Yogur desnatado

Semana 4

Lunes 25/01/2021

Arroz con tomate
Palometa a la gallega con ensalada
Fruta

Martes 26/01/2021

Patatas con judías verdes salteadas
Ternera asada con verduritas (zanahoria y judías)
Fruta

Miércoles 27/01/2021

Tallarines salteados con verduras
Atún plancha con zanahorias baby
Fruta

Jueves 28/01/2021

Crema de zanahoria y puerro
Pollo plancha con lechuga y cebolla
Fruta

Viernes 29/01/2021

Lentejas estofadas
Salmón plancha y calabacín plancha
Fruta/ Yogur desnatado