



MIRABAL

MENU SEPTIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANA



Semana 1

Lunes	29/08/2022	Martes	30/08/2022	Miércoles	31/08/2022	Jueves	01/09/2022	Viernes	02/09/2022
0		0		0		0		0	
0		0		0		0		0	
0		0		0		0		0	

Semana 2

Lunes	05/09/2022	Martes	06/09/2022	Miércoles	07/09/2022	Jueves	08/09/2022	Viernes	09/09/2022
CODITOS A LA ITALIANA		LENTEJAS ESTOFADAS		CREMA DE VERDURA		ARROZ CON CALABAZA Y CEBOLLA		COUS COUS CON VERDURITAS	
SOJA CON SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA		GUISANTES SALTEADOS		HAMBURGUESA DE VERDURAS		GARBANZOS SALTEADOS	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta/Yogur	

Semana 3

Lunes	12/09/2022	Martes	13/09/2022	Miércoles	14/09/2022	Jueves	15/09/2022	Viernes	16/09/2022
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA		MACARRONES CON SOJA TEXTURIZADA		LENTEJAS ESTOFADAS		ARROZ CON TOMATE		GARBANZOS ESTOFADOS	
HAMBURGUESA VEGANA COMPLETA CON PATATAS		FALAFEL DE REMOLACHA		QUINOA CON VERDURITAS		ALBÓNDIGAS DE SOJA EN SALSA DE COCO Y JENGIBRE		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta/Yogur	

Semana 4

Lunes	19/09/2022	Martes	20/09/2022	Miércoles	21/09/2022	Jueves	22/09/2022	Viernes	23/09/2022
TALLARINES A LA ITALIANA		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS		CREMA DE CALABACÍN		ARROZ CON CALABACÍN AL PESTO		SOPA DE VERDURAS	
FILETE DE SOJA CON SALSA A LA PIMIENTA		COUS COUS CON VERDURITAS		TACO VEGETARIANO CON SALSA DE CILANTRO		SOJA SALTEADA AL AJILLO		GARBANZOS CON ZANAHORIA	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta/Yogur	

Semana 5

Lunes	26/09/2022	Martes	27/09/2022	Miércoles	28/09/2022	Jueves	29/09/2022	Viernes	30/09/2022
MACARRONES CON SALSA NAPOLITANA		LENTEJAS ESTOFADAS		CREMA DE VERDURA		ARROZ CON PISTO (VEGETAL)		CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	
BOLOÑESA DE SOJA		TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE TOMATE		ESTOFADO DE SOJA TEXTURIZADA		FALAFEL		HAMBURGUESA VEGANA	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta/Yogur	