



# MIRABAL

MENU OCTUBRE

OVOLACTOVEGETARIANA



A member of King's Group

Semana 1

Lunes 03/10/2022

Crema de zanahoria y puerro

SOJA AL AJILLO SALTEADA CON  
GUISANTES

Fruta

Martes 04/10/2022

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS

TORTILLA DE PATATAS, CALABACÍN Y  
CEBOLLA CON ENSALADA

Fruta

Miércoles 05/10/2022

WOK DE ARROZ Y VERDURAS

HAMBURGUESA VEGANA

Fruta

Jueves 06/10/2022

SOPA DE VERDURAS

GARBANZOS CON ZANAHORIA

Fruta

Viernes 07/10/2022

TALLARINES SALTEADOS CON  
VERDURAS

FALAFEL DE REMOLACHA

Fruta/Yogur

Semana 2

Lunes 10/10/2022

CODITOS A LA SORRENTINA

SOJA EN SALSA DE CEBOLLA Y  
ZANAHORIA

Fruta

Martes 11/10/2022

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

Fruta

Miércoles 12/10/2022

Festivo

Festivo

Festivo

Jueves 13/10/2022

ARROZ CON CALABAZA Y CEBOLLA

HAMBURGUESA DE VERDURAS

Fruta

Viernes 14/10/2022

GUISO DE GARBANZOS

QUINOA CON VERDURITAS

Fruta/Yogur

Semana 3

Lunes 17/10/2022

CREMA DE CALABACÍN

FILETE DE SOJA CON SALSA A LA  
PIMIENTA

Fruta

Martes 18/10/2022

LENTEJAS ESTOFADAS

TRIGO TIERNO CON VERDURITAS

Fruta

Miércoles 19/10/2022

ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE SOJA

HAMBURGUESA DE VERDURAS

Fruta

Jueves 20/10/2022

GARBANZOS ESTOFADOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

Fruta

Viernes 21/10/2022

PAELLA DE VERDURAS

FALAFEL DE REMOLACHA CON SALSA DE  
TOMATE Y ALBAHACA

Fruta/Yogur

Semana 4

Lunes 24/10/2022

TALLARINES A LA ITALIANA

ESTOFADO DE SOJA

Fruta

Martes 25/10/2022

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

TRIGO TIERNO CON VERDURAS

Fruta

Miércoles 26/10/2022

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

TACO VEGETARIANO CON SALSA DE  
CILANTRO

Fruta

Jueves 27/10/2022

ARROZ CON PISTO (VEGETAL)

FALAFEL DE REMOLACHA CON SALSA  
YOGUR

Fruta

Viernes 28/10/2022

SOPA DE VERDURAS

GARBANZOS CON ZANAHORIA

Fruta/Yogur

Semana 5

Lunes 31/10/2022

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Martes 01/11/2022

Miércoles 02/11/2022

Jueves 03/11/2022

Viernes 04/11/2022