



MIRABAL

MENÚ ENERO

OVOLACTOVEGETARIANA



	Lunes	09/01/2023	Martes	10/01/2023	Miércoles	11/01/2023	Jueves	12/01/2023	Viernes	13/01/2023
Semana 1	CREMA DE VERDURA FALAFEL DE REMOLACHA EN SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA Fruta		LENTEJAS ESTOFADAS QUINOA CON VERDURITAS Fruta		CODITOS A LA ITALIANA SOJA EN SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA Fruta		SOPA DE VERDURAS COCIDO VEGANO Fruta		ARROZ CON TOMATE FILETE DE SOJA CON SALSA A LA PIMIENTA Fruta/Yogur	
Semana 2	GUISO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Fruta	16/01/2023	CREMA DE CALABACÍN FALAFEL Fruta	17/01/2023	LENTEJAS ESTOFADAS TRIGO CON VERDURITAS Fruta	18/01/2023	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS HAMBURGUESA DE VERDURAS Fruta	19/01/2023	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO ALBÓNDIGA VEGANA AL AJILLO Fruta/Yogur	20/01/2023
Semana 3	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FALAFEL DE REMOLACHA EN SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA Fruta	23/01/2023	ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA VEGANA Fruta	24/01/2023	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE Fruta	25/01/2023	MACARRONES CON SALSA DE COCO Y JENGIBRE SOJA SALTEADA AL AJILLO Fruta	26/01/2023	SOPA DE VERDURAS COCIDO VEGANO Fruta/Yogur	27/01/2023
Semana 4	MACARRONES CON SALSA NAPOLITANA ESTOFADO DE SOJA TEXT Fruta	30/01/2023	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS PIZZA DE VERDURAS Fruta	31/01/2023		01/02/2023		02/02/2023		03/02/2023