



MIRABAL

MENU FEBRERO

BAJA EN GRASA



Semana 1

Lunes 30/01/2023



Martes 31/01/2023



Miércoles 01/02/2023

Arroz 4 delicias
Merluza plancha con lechuga y zanahoria
Fruta

Jueves 02/02/2023

Crema de calabacín
Albóndigas de ternera con ensalada mezclum
Fruta

Viernes 03/02/2023

Garbanzos salteados
Tortilla FRANCESA con ensalada
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 2

Lunes 06/02/2023

Crema de verdura
POLLO PLANCHA con ensalada
Fruta

Martes 07/02/2023

Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Miércoles 08/02/2023

Coditos a la sorrentina NO QUESO
Merluza plancha con SALTEADO DE VERDURAS

Jueves 09/02/2023

Sopa de VERDURAS
COCIDO VEGANO
Fruta

Viernes 10/02/2023

Arroz con tomate
Palometa al horno con ensalada
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 3

Lunes 13/02/2023

Lentejas ESTOFADAS
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

Martes 14/02/2023

Crema de calabacín
POLLO PLANCHA con ensalada
Fruta

Miércoles 15/02/2023

GUIISO DE GARBANZOS
Pescado plancha con ensalada
Fruta

Jueves 16/02/2023

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS
Cerdo asado sin salsa con ensalada
Fruta

Viernes 17/02/2023

Macarrones con tomate y verdura
Lenguadina con verduritas
Fruta/ Yogur DESNATADO

Semana 4

Lunes 20/02/2023

Crema de calabaza y zanahoria
Aguja cerdo plancha con lechuga
Fruta

Martes 21/02/2023

Arroz 4 delicias
Palometa plancha y ensa. zanahoria
Fruta

Miércoles 22/02/2023

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta

Jueves 23/02/2023

Coditos con TOMATE
Merluza a la plancha con verduritas
Fruta

Viernes 24/02/2023

FESTIVO

Semana 5

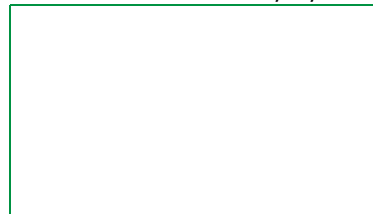
Lunes 27/02/2023

FESTIVO

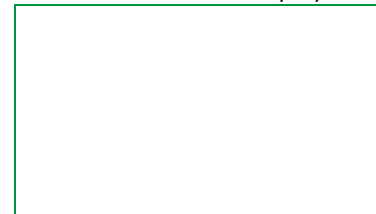
Martes 28/02/2023

Crema de zanahoria y puerro
POLLO con ensalada
Fruta

Miércoles 01/03/2023



Jueves 02/03/2023



Viernes 03/03/2023

