



**MIRABAL**  
MENU FEBRERO  
VEGANA



	Lunes 30/01/2023	Martes 31/01/2023	Miércoles 01/02/2023	Jueves 02/02/2023	Viernes 03/02/2023
Semana 1			Arroz con guisantes y zanahoria Falafel de remolacha con salsa de tomate y albahaca Fruta	Crema de calabacín Albóndigas de soja en salsa de cebolla y zanahoria Fruta	Garbanzos salteados QUINOA CON BROCOLI REHOGADO ALPRO VAINILLA
Semana 2	Crema de verdura Hamburguesa vegana Fruta	Lentejas estofadas TRIGO CON VERDURAS Fruta	Coditos a la sorrentina Estofado de soja texturizada	SOPA DE VERDURAS COCIDO VEGANO Fruta	Arroz con tomate Falafel con salsa de yogur ALPRO VAINILLA
Semana 3	Lentejas estofadas QUINOA CON BRÓCOLI Fruta	Crema de calabacín Albóndiga en salsa de coco y jengibre Fruta	Guiso de garbanzos Rollito de primavera Fruta	Sopa de verduras con estrellas Hamburguesa de verdura Fruta	Macarrones con tomate y verdura ESTOFADO DE SOJA TEXT ALPRO VAINILLA
Semana 4	Crema de zanahoria y calabaza Filete de soja a la pimienta Fruta	Arroz con GUISANTE Y ZANAHORIA Rollito de primavera con ensalada Fruta	Lentejas estofadas TRIGO TIERNO CON VERDURAS Fruta	Coditos con tomate Soja texturizada con verduritas Fruta	<b>FESTIVO</b>
Semana 5	<b>FESTIVO</b>	Crema de zanahoria y puerro Empanado vegano Fruta			