



MIRALMONTE

may-26

SIN CARNE DE AVE

04-may	05-may	06-may	07-may	08-may
Arroz largo con verduras	Sopa de verduras con fideos y garbanzos	Ensalada completa	Macarrones integrales con tomate y queso	Garbanzos con verduras
Tortilla de patatas	Garbanzos especiados con dados de boniato	Lentejas con verduras y arroz	Merluza en salsa verde	Ragout de ternera
Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: judías salteadas	Guarnición: patata asada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta
11-may	12-may	13-may	14-may	15-may
Crema de calabacín y puerro	Lentejas a la jardinera	Macarrones integrales a la napolitana con queso	Arroz largo blanco especiado	Potaje de garbanzos con espinacas
Magro en salsa	Revuelto	Quesadilla de soja texturizada	Salmón con crema de verduras	Tosta integral de tomate y atún
Guarnición: patata asada	Guarnición: ensalada con aguacate	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada de alubias	Guarnición: patata asada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta
18-may	19-may	20-may	21-may	22-may
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate)	Crema de verduras de temporada	Lentejas con verduras	Guisado de patatas y verduras de temporada	Sopa de verduras con fideos integrales
Macarrones integrales napolitana con tofu	Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón	Revuelto de champiñones	Merluza en salsa verde	Revuelto de calabacín
Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: patata asada	Guarnición: judías salteadas	Guarnición: ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta
25-may	26-may	27-may	28-may	29-may
Lentejas con verduras ECO	Espaguetis integrales napolitana	Ensalada de patata mediterránea (patata, cherrys, pepino, olivas negras, atún y cebolla)	Guis de garbanzos con chorizo	Paella de verduras
Revuelto de patata	Boquerones enharinados	Bacalao al horno	Revuelto	Ensalada de garbanzos
Guarnición: ensalada	Guarnición: habas salteadas	Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: coleslaw (ens. de col)	Guarnición: guacamole con nachos
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta	Nube de fresas casero