

MENÚ DE LA SEMANA DEL 3 al 10 DE OCTUBRE DE 2021

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Cabezada guisada Lentejas	Macarrones con tomate y queso Ajoarriero	Atún el salsa de tomate Filete relleno y patatas fritas	Fideuá Lenguadina	Alubias con txistorra y jamón Filete de ternera a la plancha	Carrilleras Pez espada	Raviolis Txitxarro
Ensalada de pasta con gambas y piña Anchoas asadas con ajo y vinagre	Coliflor al horno con bechamel ligera Lomo de cerdo con pimientos de piquillo	Puré de calabacín con picatostes Alubias blancas con verduras	Ensalada de tomate, aguacate, pera y semillas Pollo al horno con panaderas	Salteado de verduras y setas Empanada casera de bonito con verduras	Salmorejo cordobés con huevo y jamón Arroz con setas y cebolla	Ensalada de cogollos, vinagreta de tomate, remolacha, aceitunas y anchoas Carne guisada con patatas y verduras
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Puré de verduras Salchichas frescas con patatas	Sopa de fideos y huevo Granadero empanado	Guisantes salteados Trucha a la navarra con jamón	Ensalada mixta Bokata de jamón york, bacón y queso	Menestra de verduras Lubina	Purrusalda Lomo de cerdo adobado	Huevos fritos con txistorra y patatas Puré de verduras
Sopa de verduras en juliana Tostada de escalivada con anchoas	Ensalada noruega con salmón ahumado y vinagreta de mostaza Tortilla de patata y cebolla	Ensalada de tomate y sandía Pollo al curry con arroz	Borraja con patata Revuelto de gulas y calabacín	Ensalada de encurtidos Pavo a la naranja	Ensalada de escarola, pimientos y bacalao Revuelto de setas	Chop suey oriental con berza, verduras, gambas y salsa de soja Merluza con salsa de tomate

*Se atenderán las dietas permitidas por el equipo directivo / **El pescado está sujeto a la situación del mercado

Vía verde: Ruta saludable propuesta por **Mirai Nutrición**. "Una buena alimentación es esencial para cuidar tu cuerpo y tu mente"