

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Coliflor con queso rallado al horno Sardinas con pisto de verduras y patata	Ensalada de lechuga, tomate, cerezas, requesón y pico de gallo Guisantes salteados jamón y champiñones	Gazpacho Pollo a la mostaza con patatas a lo pobre	Judías verdes con salsa de almendras Lubina al horno con rehogado de champis y cebolla	Ensalada de hortalizas con quinoa Pechuga de pavo con puré de manzana	Ensalada de trigueros, jamón york y huevo duro Paella	Champiñones con gambas, surimi, ajo y perejil Ternera salteada con pimientos verdes y soja
Purrusalda Pechugas de pollo rebozadas	Filete relleno de jamón y queso	Macarrones	Ensalada mixta Cabezada en fritada con patatas	Lentejas	Redondo de ternera en salsa	Canelones de carne
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de remolacha, zanahoria, nabo, pepinillos y anacardos	Crema de puerros, pera y patata Tortilla de calabacín, tomate, quesito y jamón de york	Ensalada de escarola con piquillos, naranja, bacalao y huevo duro Atún con salteado de trigueros y tomate	Ensalada de cogollos con vinagreta, tomate y aceitunas negras, al toque de miel y mostaza Tortilla de gambas y ajos frescos	Espárragos cocidos con vinagreta de salmón ahumado Brócoli	Escalivada con atún Revuelto de curry picante de calabacín, cebolla y pechuga de pollo troceada	Ensalada de lechugas variadas, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y aliño de yoghurt Merluza con salsa de piquillos
Menestra de verduras con tomate	Ensalada mixta Lomo adobado con pimientos	Puré de verduras Bocadillo de jamón, bacon y queso	Sopa Hamburguesas con patatas	Huevos fritos con jamón y patatas	<u>Puré de calabaza</u>	Berza con patata Lomo de cerdo

*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"