

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Ensalada de lechuga, tomate, salmón ahumado y queso fresco con vinagreta de mostaza y miel Lentejas con arroz y salsa de tomate	Crema de champiñón y calabacín Pavo guisado con patatas y verduras	Acelgas con patata y pimentón Anchoas a la cazuela (<i>cebolla, pimiento verde, tomate, ajo y perejil</i>)	Quinoa al estilo oriental Pollo en su jugo con tomate natural	Menestra de verduras con patata Pez espada con salsa de yogur, pepinillos y alcaparras	Guisantes con champiñones y jamón serrano Pollo al curry (<i>con leche de coco y salsa de tomate</i>)	Chop suey de verduras Filete de ternera con piquillos y patatas
Merluza en salsa Chuleta de cerdo en fritada	Macarrones a la bolognesa Trucha con cebolla y jamón	Fideuá Redondo en salsa y arroz	Alubias con chorizo y jamón Txitxarro al horno	Ensalada de pasta Filete ruso	Ensaladilla rusa Merluza empanada	Canelones Limanda al horno
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de lechuga, melón, queso azul y nueces Pizza de tomate, pollo, setas, cebolla y queso	Coliflor al horno con mostaza y pizca de queso rallado Revuelto de setas, calabacín y txaka	Ensalada de tomate, cebolleta, aceitunas y salsa tzatziki (<i>pepino, yogur griego, limón, ajo y menta</i>) Gallo salsa verde con trigueros	Sopa de pescado Tortilla de espinacas, pimiento rojo y queso fresco	Ensalada de rúcula, tomate, mandarina, anchoas y pipas Lomo de cerdo con pisto de verduras	Crema de calabaza, manzana y cebolla Tortilla de anchoas y tomates Cherry	Ensalada de lechuga, cebolla, espárragos, huevo duro y tomates cherry Bacalao con alioli y patata cocida
Alubia verde con patata Bacalao con pimiento verde	Ensalada mixta Pechuga de pollo con ajo y perejil	Puré de verduras Sandwich mixto	Ensalada mixta Sanjacobos	Patatas a la riojana Ajoarriero	Ensalada mixta con atún Salchichas frescas con tomate	Brócoli con ajo Huevos fritos con patatas y chistorra

*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"