



LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de patata, tomate, huevo, atún, aceitunas y queso feta Pollo asado a la romana	Guisantes salteados con gambas y champis Merluza en salsa verde	Macarrones con pisto de verduras y mozzarella Pechuga de pollo en salsa de ciruelas	Crema de borraja, calabacín y quesito Platija al limón con patatas y almendras picadas	Brócoli con zanahoria y jamón serrano Lomo de cerdo con pimientos del piquillo	Ensalada de garbanzos con quinoa, tomate, pepino, menta y anacardos Pez espada con ajilimójili	Escalivada con atún y aceitunas negras Ternera pimiento verde al estilo oriental salsa de soja y cacahuete
Espaguetis con tomate Sardinas con ajo y perejil	Costillas de cerdo con patata asada Ensalada mixta	Ensalada mixta Salmón con salsa tártara	Lentejas con panceta y chorizo Redondo de ternera en salsa	Ensalada de pasta Lubina al horno	Coditos con salsa bechamel Albóndigas en salsa verde	Canelones de carne Merluza al horno
Ensalada de lechuga, piña, pavo, espárragos y tomate Empanada de espinacas, queso, pasas y almendras	Sopa de arroz, zanahoria y calabacín Tortilla de bacalao y piquillos	Ensalada de tomate, sandía y queso fresco con vinagreta de hierbabuena Bacalao encebollado con tomate y pimient.	Pimientos del piquillo con atún Tortilla de calabacín, tomate y emmental	Ensalada de pepino, rúcula, manzana, pasas y nueces Anchoas con patata cocida	Puré de cebolla, zanahoria y patata Tortilla de boniato, cebolla y queso feta	Ensalada mixta con remolacha, mandarina y mezcla de pipas Abadejo a las finas hierbas con guisantes
Puré de verduras Lomo a la plancha con patatas y champiñones	Ensaladilla rusa Bocadillo de jamón de york, bacon y queso	Menestra de verduras Huevos fritos con jamón	Alubia verde con patata Brocheta de pollo con patatas	Sopa de fideos Salchichas frankfurt	Ensalada mixta Sanjaco	Sopa de verdura Alitas de pollo

Vía verde: Ruta saludable propuesta por **Mirai Nutrición**.

“Una buena alimentación es esencial para cuidar tu cuerpo y tu mente, es por ello por lo que te animamos a escoger la vía verde. Porque tu salud es lo importante”