



LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 1
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Crema de calabaza, zanahoria y queso con picatostes Salmón con piquillos y manzana asada	Ensalada pipirrana Lentejas con cebolla, zanahoria, leche de coco y curry	Acelgas salteadas con calabaza, pasas y nueces Filete relleno de jamón y queso	Alubias con arroz Pechuga de pollo con salsa de naranja y tomate asado	Borraja con puré de calabaza y refrito de ajo y jamón Atún con trigueros y alioli	Arroz con setas, calabacín, pasas y almendras Bacalao en salsa	Ensalada de hoja de roble, pera, queso de cabra, nueces y vinagreta de mostaza y miel Albóndigas de ternera en salsa verde
Fideua Chuleta de pavo al ajillo	Pollo asado con patatas Trucha con ajo y jamón	Tallarines salteados con verduras y salsa de soja Ajoarriero	Ensalada mixta Lubina con patatas panaderas	Macarrones con txistorra y jamón Ternera guisada	Ensalada mixta Lomo asado en salsa de ciruela	Raviolis Pez espada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de escarola, naranja, huevo duro y mezcla de pipas Kebab de cerdo con lechuga, tomate y salsa de yogur	Calabacín, berenjena y pimientos asados con ajo y orégano y mozzarella Tortilla de patata y cebolla con salsa de pimiento verde	Sopa de fideos y verduras Merluza en salsa de tomate con patatas	Chop suey de verduras y pollo Huevos cocidos con mayonesa, salsa de tomate y atún	Ensalada de cogollos, tomate, setas, jamón serrano y nueces Albóndigas de pollo en salsa de tomate	Puré de brócoli, zanahoria y patata Tortilla de pechuga de pollo, espinacas, mozzarella y tomates	Verduras asadas con boniato y salsa romescu Platija al limón
Alubia verde con patata Merluza rebozada	Ensalada mixta Bacalao gratinado	Ensaladilla rusa Montaditos de hamburguesa	Puré de verduras Lomo adobado	Sopa de ajo Anchoas fritas	<u>Sanjacobos</u> <u>Ensalada de pasta</u>	Coliflor con ajo y pimentón Huevos fritos con txistorra

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”