



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Sopa de calabacín y zanahoria con fideos Merluza en salsa verde con patatas	Ensalada de canónigos, tomate, naranja, queso fresco y anchoas Arroz con salsa de calabaza y queso mozzarella	Borraja con patatas Muslo de pavo asado con compota de manzana	Espaguetis con berenjena, tomate y toque de parmesano Gallo en salsa de ajos y trigueros	Judías verdes con patata, zanahoria y rehogado de ajo Pollo en salsa de champiñones	Ensalada de brotes, tomate, mango, queso feta y anacardos Garbanzos con cuscús y huevo cocido	Espárragos con jamón york y queso al horno Ternera en salsa de tomate, pimiento y cebolla con tomillo
Ensaladilla rusa Cabezada en fritada	Redondo en salsa Lenguadina	Alubias rojas Salmón con salsa tártara	Escalope de ternera con pimientos verdes Ensalada mixta	Ensalada de arroz Lubina con patatas panaderas	Albóndigas con tomate Merluza frita con cebolla	Arroz con huevo cocido y tomate Anchoas fritas
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada mixta con huevo, atún y maíz Sandwich vegetal con pollo y salsa de yogur	Escalivada con aceitunas negras Tortilla de calabacín con jamón de york y queso	Ensalada verde de rúcula, pepino, aguacate, queso fresco y almendras Hamburguesa de pavo con salsa de tomate	Puré de guisantes, calabacín y puerro Tortilla de berenjena, patata y cebolla	Taboulé de cuscús con tomate, cebolla, maíz, hierbabuena y zumo de limón Anchoas albardadas con pimientos padrón	Crema de acelgas y espinacas con picatostes Revuelto de huevos cocidos, pimientos del piquillo y jamón serrano	Ensalada de espinacas, champiñones, cebolla, pavo y queso de cabra Bacalao en salsa de cebolla
Puré de verduras Atún encebollado	Menestra con ajo y jamón Lomo a la plancha con patatas y champis	Guisantes con patatas Trucha al horno	Merluza rebozada con limón Ensalada de pasta	Sopa de fideo y huevo Salchichas Frankfurt con patatas fritas	Ensalada mixta y lomo adobado	Brócoli Huevos fritos con jamón y patas

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”