



LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------

COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Borraja con patata y rehogado de ajos Muslo de pollo con manzana asada	Ensalada mixta con huevo, atún y pepinillos agridulces Alubias con verduras y quinoa	Judías verdes con patata, zanahoria y champiñones Lomo de cerdo con pisto de calabaza	Macarrones con pesto, tomate y mozzarella Limanda a la marinera con mejillones	Puré de calabaza, calabacín, patata y zanahoria con picatostes Atún con piperada	Ensalada espinaca tomate, pepino, granada, queso fresco y almendras Garbanzos con boniato, leche de coco y curry	Purrusalda Ternera en salsa de champiñones
Espaguetis a la bolognesa Gallo frito	Dorada con patatas panaderas Costilla de cerdo asada	Ensalada de pasta Pez espada	Ensalada mixta Escalope de ternera	Paella Filete ruso	Bacalao con pimientos Chuleta de pavo al ajillo	Ensalada de patata Salmón con tártara
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de rúcula, pepino, tomate, pera y salsa de yogur Empanada de atún con tomate, huevo cocido y piquillos	Brócoli, zanahoria y calabacín asados con salsa romesco Tortilla de boniato, calabacín y cebolla queso y mozzarella	Ensalada de endivias, queso de cabra, setas y nueces Salmón en salsa de naranja	Calabacín relleno de pisto de calabaza con queso mozzarella Tortilla de bacalao con champiñones, ajo y perejil	Taboulé de cuscús tomate, pepino, cebolla, pasas menta Alitas con salsa de soja y semillas de sésamo	Sopa de quinoa con verduras Revuelto de jamón serrano y pimiento verde	Ensalada de brotes, tomate, pollo, manzana y aguacate Pescadilla en salsa de brócoli y queso
Puré de verduras Merluza rebozada con mahonesa	Ensalada mixta Pechuga a la plancha con patatas y guisantes	Sopa de fideos Sandwich mixto	Patatas bravas Sanjacobos	Sopa con jamón y huevo cocido Anchoas fritas	<u>Ensalada mixta</u> <u>Lomo adobado</u>	Puré de verduras Huevos fritos con chistorra y patatas

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”