



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Spaguetti con bolognesa de soja Conejo en salsa de setas, ajo y perejil	Puré de borraja y calabacín con picatostes Bacalao en salsa con patatas	Chop suey de berza y verduras con soja Estofado de pavo con patata y verduras	Ensalada de judías verdes, tomate, remolacha y queso fresco Garbanzos con arroz y zanahoria	Judías verdes con zanahoria, patata y rehogado de ajo Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas	Ensalada tomate, pepino, rúcula, queso feta, pepinillos y pistachos Alubias rojas con berza, patata y jamón serrano	Crema de pescado con picatostes Costillas de cerdo asadas con tomillo y patatas
Ensalada mixta Merluza en salsa de de piquillo	Lentejas con chorizo y tocino Chuletas de cerdo salsa roquefort	Canelones de carne Lubina al horno	Escalope de ternera con pimientos verdes Pez espada	Ensalada de pasta Salmón con salsa tártara	Ternera en salsa con arroz Trucha con cebolla y jamón	Raviolis Ajoarriero
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de lechuga, pepino, kiwi, jamón de pavo y avellanas picadas Kebab de pollo con lechuga, tomate y salsa de yogur	Ratatouille con toque de tomillo Tortilla de patata con atún y mayonesa	Sopa de verduras y pollo Abadejo a las finas hierbas	Espárragos trigueros salteados con verduras y jamón Tortilla de espinacas, champiñones, cebolla y requesón	Chop suey de verduras y setas con almendras Limanda en salsa verde con guisantes	Crema de lechuga, cebolla y requesón Huevos cocidos con guarnición de pisto con atún	Ensalada de escarola, granada, queso fresco, anchoas, piquillos y cebolla Salmón con salsa mostaza, miel y eneldo
Brócoli con patatas ajo y pimentón Gallo con patatas panaderas	Ensalada mixta Anchoas fritas	Ensaladilla rusa Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo	Patatas bravas Sanjacobos	Sopa de fideos Lomo de cerdo a la plancha con patatas	Ensalada mixta Alitas de pollo	Puré de calabacín y calabaza Huevos fritos con jamón 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”