



LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Coliflor con bechamel ligera, taquitos de jamón york y mozzarella Pavo en salsa de ciruelas	Ensalada de canónigos, uvas, tomate, avellanas y queso Merluza en salsa verde con guisantes	Ensalada de judías verdes, tomate, cebolla y queso feta Garbanzos con zanahoria y huevo duro desmigado	Crema de guisantes y calabacín con virutas de jamón serrano Arroz negro con calamar	Borraja con patata y rehogado de ajos Muslo de pollo asado con pimientos y setas	Ensalada de canónigos, rúcula, naranja y jamón serrano y pipas Alubias rojas con patata, zanahoria y huevo cocido	Porrusalda Carne de ternera guisada con verduras y guisantes
Alubias blancas con chorizo Atún a la plancha	Coditos con nata y bacon Escalope de ternera	Lubina al horno con panaderas Solomillo de cerdo con salsa de miel y mostaza	Chuleta de pavo al ajillo con patatas Anchoas	Espaguetis con gulas, gambas y tomate natural Trucha con verduras y patatas	Txitxarro al estilo Orio Costillas de cerdo asadas	Raviolis Gallo
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de endivias, pera, tomate, queso fresco y semillas Pizza, calabaza, carne picada y mozzarella con orégano	Champiñones guisados con verduras y jamón Tortilla de bacalao, ajo y perejil	Crema de brócoli, calabacín y queso fresco con picatostes Albóndigas de cerdo en salsa de zanahoria	Calabacín con pisto de calabaza y atún Tortilla de champiñones, cebolla y jamón de york	Ensalada de alcachofas, piquillos, huevo duro y aceitunas negras Salmón con pisto	Sopa de pollo, cabello de ángel y verduras Revuelto de espinacas y gambas	Ruedas de calabacín y tomate con salsa pesto, hilos de mozzarella y semillas Bacalao en salsa de almendras
Puré de verduras Ajoarriero	Ensaladilla risa Lomo asado con arroz	Ensalada de pasta Merluza rebozada	Sopa de fideos Bocata al horno	Patatas a la brava Sanjacobos	Ensalada mixta Alitas de pollo adobadas	Sopa con jamón Huevos fritos con txistorra 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”