



LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------

COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Chop suey de verduras con setas Garbanzos con arroz y huevo cocido picado	Crema de champiñón, cebolla y patata Platija en salsa marinera con gambas	Judías verdes con patata y zanahoria Conejo de conejo en salsa de hongos y perejil	Crema espárragos y espinacas con virutas de jamón Anchoas albardadas con pimientos rojos y verdes	Ensalada escarola con mandarina, aguacate y mezcla de frutos secos Salchichas frescas de pollo con puré de patatas	Ensalada mixta Espaguetis con tomate y queso Filete de ternera a la plancha
Lomo relleno con patatas Atún en fritada	Macarrones con txistorra, jamón y tomate Chuleta de pavo al ajillo	Ensalada de arroz Salmón con salsa tártara	Ensalada de pasta Escalope de ternera	Guisantes con zanahoria y huevo duro Trucha con patatas panaderas	
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
Ensalada de piquillos, setas york y cebolla Fajitas de pollo, pimiento rojo y verde con salsa de yogur	Verduras asadas salsa de yogur tahini zumo limón Revuelto de champiñones, ajos frescos, gulas y txaka	Ensalada de canónigos, mango, queso feta y anacardos Gallo al horno con cebolla, pimientos y zanahoria	 CENA	Milhojas de berenjenas piquillos y queso Pescadilla en salsa de brócoli	
Menestra con jamón Bacalao con cebolla	Ensalada mixta Bocadillo de jamón, bacon y queso	Sopa de fideos Lomo asado con arroz blanco	CATALUÑA	Ensalada mixta Lomo adobado con 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”