



LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Acelgas con patatas al pimentón con rehogado de ajos Platija en salsa de champiñones	Guisantes con champiñones, cebolla y jamón Muslo de pollo con patata panadera y salsa de mostaza y miel	Crema de calabaza, zanahoria y puerro con queso fresco Salmón a la naranja con eneldo	Paella de verduras y setas Pechuga de pavo en salsa de brócoli	Porrusalda Gallo al limón	Ensalada de canónigos, fresas, tomate, mozzarella y pipas de calabaza Alubias con patatas, jamón y pimientos	Brócoli con rehogado de ajos, setas y gambas Costilla horneada con barbacoa y patatas
Coditos a la bolognesa Filete a la plancha y patatas	Ensalada de arroz Pez espada	Lentejas con chorizo Ternera asada con salsa y arroz	Ensalada mixta Trucha al horno	Ensalada de pasta Chuleta de pavo al ajillo	Ternera guisada Lubina al estilo Orio	Raviolis Merluza en salsa
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de remolacha, canónigos, gulas, txaka y pepinillos Pizza de tomate, champiñones y cebolla con mozzarella y rúcula	Berenjena asada con pisto de calabaza y atún Tortilla de patata, cebolla y queso	Ensalada de lechuga, piña, pavo, queso fresco, tomate y espárragos Conejo en salsa de setas, ajo y perejil	Puré de borraja, cebolla y calabacín con picatostes Verduras: Puerros, champiñones y taquitos de jamón serrano	Ensalada de tomate, aguacate, atún, nueces y pasas Libritos de lomo relleno de jamón y queso	DÍA DE BECAS CENA	Ensalada de patata, zanahoria, tomate, pimiento, huevo y aceitunas Tortilla de espárragos, ajos frescos y jamón de york
Puré de verduras y bacalao con tomate	Ensalada con atún y cebolla frita Merluza empanada	Alubia verde con patata Atún encebollado	Ensaladilla rusa Huevos fritos con jamón y patatas	Menestra de verduras Anchoas fritas		Puré de verduras Lomo adobado con patatas fritas

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”