



LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Ensalada de cogollos, piquillo, atún y crutones con aceitunas Alubias con arroz y calabaza	Puré de borraja, patata y calabacín Guiso de merluza con patatas	Espinacas a la crema con nueces Salchichas frescas de pollo con puré de patata y apio	Macarrones con boloñesa de soja texturizada y verduras Anchoas albardadas con pimientos	Pisto de verduras con calamar Jamoncitos de pollo con patatas	Ensalada de pimientos asados, anchoas, huevo duro y aceitunas negras Lentejas con arroz y curry	Alcachofas con taquitos de jamón y cebolla Solomillo de cerdo con compota de manzana
Pollo en salsa de ciruela Trucha al horno	Espaguetis con jamón y txistorra Escalope de ternera	Garbanzos con brócoli Atún a la plancha	Ensalada de patata Secreto con salsa de mostaza	Fideuá Salmón con salsa tártara	Albóndigas en salsa verde Lubina al estilo Orio	Canelones de carne Merluza rebozada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de rúcula, canónigos, mozzarella, pera, jamón serrano y avellanas Hamburguesa de pollo con lechuga, cebolla, tomate y queso en pan de semillas	Calabaza asada con queso de cabra, nueces y miel Tortilla de calabacín, zanahoria, puerro y jamón de york	Ensalada de judías verdes, tomate, cebolla, queso fresco y huevo Bacalao en salsa de almendras	CENA FERIA DE ABRIL DE SEVILLA	Ensalada mixta con queso de cabra y vinagreta de miel y naranja Pez espada a la siciliana <i>(cebolleta, tomate, aceitunas, alcaparras, perejil, vino y AOVE)</i>	Sopa de verduras con fideos Tortilla de jamón serrano, espinacas, mozzarella y tomates	Ensalada de col lombarda, manzana, zanahoria, nueces y pasas con salsa de yogur Platija a la marinera con gambas
Sopa de pescado Anchoas fritas	Ensaladilla rusa Perrito caliente	Puré de verduras Bocadillo de jamón york, bacon, queso		Alubia verde Lomo a la plancha	Ensalada mixta Pechugas de pollo a la plancha	Puré de calabaza Huevos fritos con txistorra

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”