



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Sopa de zanahoria y puerro con cabello de ángel Pollo en salsa	Ensalada de trigueros, piquillos y huevo duro Marmitako de atún	Ensalada de alubias con pico de gallo, maíz atún y pepinillos agridulces Atún con piperrada	Acelgas con patata y jamón Merluza en salsa de cebolla con trigueros y guisantes	Ensalada con espárragos, queso fresco de cabra, membrillo y nueces Pechuga de pollo en salsa de zanahoria con patatas asadas	Ensalada de col lombarda, piña, manzana, pavo, avellanas y pasas Lentejas con arroz y zanahoria	Brócoli al horno con bechamel ligera Hamburguesa de ternera con queso
Macarrones con nata y jamón Bacalao al horno	Pez espada Lomo de cerdo relleno y patatas	Raviolis Filete de ternera a la plancha	Tallarines verduras y salsa de soja Cabezada en fritada	Arroz con verduras Trucha con pimientos	Lubina al estilo Orio Costillas asadas	Ensaladilla rusa Merluza encebollada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de brotes, tomate, mango, queso feta y mezcla de frutos secos Empanada de atún, tomate y huevo duro	Champiñones en salsa con guisantes, cebolla, zanahoria y jamón Revuelto picante pavo, berenjena, cebolla huevo	Ensalada de cogollos, tomate, huevo y anchoas Alitas de pollo con salsa de soja y semillas de sésamo con patatas	Sopa de pescado Tortilla de espárragos trigueros y jamón de york	Ratatouille de berenjena, calabacín y tomate con toque de parmesano Salmón al horno con puré de patata	Crema de zanahoria, calabaza y queso Tortilla de atún, pimiento verde y rojo y cebolla	Ensalada de brotes con rehogado de setas y jamón de york Platija al horno con zanahoria, cebolla y tomate natural
Alubia verde Tortilla de jamón serrano y queso	Puré de verduras Huevos con txistorra y patatas	Guisantes con patata y ajo Limanda rebozada	Gazpacho Sandwiches de jamón y queso	Patatas bravas Lomo adobado con patatas fritas	Ensalada mixta Chuleta de pavo al ajillo	Menestra de verduras Sanjacobos

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”