



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Crema de borraja, calabacín y queso fresco Muslo de pollo asado con patatas y zanahorias	Judías verdes con champiñones, jamón y rehogado de ajos Garbanzos con bacalao, patata y pimientos rojos	Ensalada de patatas, tomate, atún, cebolla, aguacate y aceitunas Anchoas albardadas con pimientos verdes	Macarrones con pisto de verduras, pavo y parmesano Pechuga de pollo en salsa de espinacas	Menestra de verduras con tomate Gallo al limón con patatas, ajo y perejil	Ensalada de alcachofas, l piquillo, huevo cocido y aceitunas negras Alubias con mejillones, patata y calabacín	Verduras variadas al horno gratinadas con mozzarella Estofado de ternera con guisantes y zanahoria
Ensalada mixta Atún con tomate	Escalope de ternera Pez espada	Arroz con carne y verduras Albóndigas tomate	Ensalada mixta con huevo y atún Salmón	Ensalada de arroz Filete relleno	Solomillo con salsa de ciruelas y pasas Ajoarriero	Canelones de carne Trucha al horno
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada cogollos, remolacha, txaka y huevo y cebolleta Pizza con base de tomate natural, mozzarella, champiñones, rúcula y pesto	Calabaza asada con salsa de yogur y almendras tostadas Revuelto de berenjenas, cebolla y pechuga de pavo	Ensalada de endivias con pera, tomate, queso de cabra y nueces Pechuga de pavo en salsa de manzana y zanahoria	Sopa de fideos con calabacín y zanahoria Tortilla de boniato, cebolla y queso	Pipirrana andaluza de tomate, pepino, pimiento rojo y verde y cebolla con maíz y atún Lomo de cerdo con salsa de tomate y champiñones	Crema de espinacas, puerro y requesón con picatostes Pez espada a la siciliana (salsa cebolla, ajo, tomates, albahaca y alcaparras)	Ensalada quinoa, zanahoria, pollo remolacha, desmigado y pepin Tortilla de anchoas, ajos frescos y pimiento verde
Coliflor Lenguadina	Ensalada mixta Lomo adobado rebozado con pimientos	Puré de verduras Merluza empanada	Ensaladilla rusa Bocadillo de jamón serrano, queso y tomate frito	Borraja con patata Merluza en salsa	Ensalada mixta Huevos fritos con txistorra y patatas	Brócoli Alitas d pollo 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”