



LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Borrajá con patatas, zanahoria y rehogado de ajos Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate y cebolla	Ensalada griega de tomate, queso fresco, pepino, cebolla y a. negras Guiso de salmón con patata y eneldo	Pisto de berenjena y calabaza, huevo duro y almendras laminadas Conejo en salsa de la abuela con patatas	Guisantes con zanahoria, patata y taquitos jamón Bacalao encebollado con pimientos, tomate y albahaca	Puré de lechuga, cebolla y requesón Libritos de lomo y patatas asadas	Ensalada de escarola, naranja, huevo, cebolleta y aceitunas Alubias rojas con patata y guindillas	Chop suey de verduras con soja y anacardos Albóndigas con tomate y guarnición de arroz
Ensalada de pasta Bacalao al horno	Lentejas con chorizo y tocino Chuleta de cerdo con roquefort	Espaguetis a la bolognesa Lubina con patata panadera	Ensalada de patata y huevo Escalope de ternera	Macarrones con tomate y queso Trucha con jamón a la navarra	Filete de ternera a la plancha Anchoas al horno	Ensaladilla rusa Pez espada en salsa
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de col, zanahoria y manzana, salsa de yogur y mostaza Burrito de carne picada con maíz, frijoles y pimientos con salsa picante de tomate	Berenjena asada con vinagreta de tomate, queso feta y nueces Revuelto de setas, trigueros y jamón serrano	Ensalada de canónigos, rúcula, espárragos, tomate, piña y pavo Limanda en salsa de espinacas con nueces	Sopa de pollo y verduras con fideos Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate, cebolla y maíz	Ensalada de brotes de lechuga, fresas, mango y queso fresco con jamón serrano Atún con trigueros y alioli	Crema de calabaza, naranja y zanahoria con mezcla de pipas Huevos cocidos con guarnición de mayonesa y atún con pico de gallo	Ensalada caprese de pasta con tomates, mozzarella, albahaca y pesto Merluza al horno con cebolla y calabaza
Puré de verduras Merluza encebollada	Alubia verde Salchichas de frankfurt	Brócoli con patata Huevos fritos con jamón y patatas	Ensalada mixta Merluza rebozada	Menestra de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas	Ensalada mixta Pechuga de pollo a la plancha	Coliflor con ajo y pimentón Alitas de pollo 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”