



LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Ensalada de canónigos, queso de feta, fresas, manzana y aceitunas negras Alubias con calabaza y arroz	Crema de guisantes, calabacín y calabaza Limanda al horno con patatas y alioli light	Taboulé de cuscús tomate, pepino, cebolleta, aceit. negras, zumo limón y menta Conejo en salsa de tomate y cebolla con perejil	Espaguetis con pisto de berenjena y avellanas Pez espada con salsa de yogur, pepinillos y alcaparras	Salteado de coliflor con verduras con sésamo y soja Salchichas frescas de pollo con puré de apio y patata	Ensalada de pepino, queso queso, pico de gallo y crutones Garbanzos con arroz al curry con leche de coco y espinacas	Acelgas con calabaza, pasas y jamón serrano Solomillo de cerdo al horno con salsa de roquefort
Ternera guisada Gallo al limón	Macarrones con chistorra y jamón Pollo asado	Lentejas con patata Trucha al horno	Gazpacho Filete de ternera con patatas	Fideuá Atún en fritada	Escalope de ternera Salmón	Ensaladilla rusa Pez espada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de tomate, cebolla, espárragos trigue. y anchoas Sandwich vegetal con tiras de pollo, queso y salsa de yogur con patatas	Champiñones guisados con calabacín, tomate y jamón con toque de guindilla picante Tortilla patata y cebolla y salsa de pimiento verde	Puré de borraja, calabacín y zanahoria Merluza con parmentier de patata	Brócoli con tomate gratinado con parmesano Tortilla de calabaza y cebolla con salsa de queso	Ensalada de lechuga, boniato cocido, queso feta, cacahuets y salsa especial (<i>vinagreta de mostaza, y miel</i>) Anchoas con pisto	Crema de champiñones, puerro y patata Tortilla de bacalao, cebolla y perejil con ensalada de tomate	Ensalada campera de patata, tomate, pimientos, guisantes y huevo Bacalao al horno con pimientos rojos y verdes
Alubia verde Anchoas	Ensalada mixta Merluza empanada	Ensalada mixta Bocadillo jamón, bacon y queso	Ensalada mixta Lomo adobado con pimientos	Puré de verduras Huevos fritos con txistorra y patatas	Ensalada mixta Pechugas de pollo en salsa con arroz	Menestra de verduras Alitas de pollo

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”