



LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
<p>Crema de calabaza, puerro y naranja</p> <p>Pollo empanado con pimientos</p>	<p>Ensalada de tomate, trigueros, huevo y jamón serrano con semillas</p> <p>Lentejas con arroz y zanahoria</p>	<p>Arroz tres delicias (<i>pavo, zanahoria, guisantes y huevo</i>)</p> <p>Conejo en salsa de setas con ajo y perejil</p>	<p>Brócoli con patata, ajos y gambas</p> <p>Bacalao en salsa de almendras</p>	<p>Acelgas rehogadas con patatas, ajo y pimentón</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de la abuela</p>	<p>Ensalada de pimientos asados, champiñones, atún y aceitunas</p> <p>Alubias con calabaza y huevo duro picado</p>	<p>Alcachofas en salsa con guisantes y jamón</p> <p>Carne de ternera guisada con zanahoria y patata</p>
<p>Espaguetis con jamón y tomate</p> <p>Trucha</p>	<p>Redondo de ternera en salsa</p> <p>Gallo</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Salmón con mahonesa</p>	<p>Macarrones a la bolognesa</p> <p>Filete relleno con pimientos piquillo</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Lubina</p>	<p>Filete ruso</p> <p>Txitxarro al estilo Orio</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Bacalao, cebolla y pimientos verdes</p>
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
<p>Ensalada de espinacas, cerezas, aguacate, nueces y salsa de yogur</p> <p>Tostada de jamón con tomate, queso de untar y eneldo</p>	<p>Ensalada con espárragos con vinagreta de avellana</p> <p>Tortilla de patata, cebolla pochada y calabacín</p>	<p>Ensalada de pepino, queso, pico de gallo y crutones</p> <p>Platija en salsa verde con patata y guisantes</p>	<p>Puré de calabacín, calabaza, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de puerros, jamón york y tomate con orégano</p>	<p>Ensalada de brotes, tomate, melón, jamón serrano y queso de cabra</p> <p>Anchoas albardadas con pimientos verdes</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Revuelto de espinacas, setas, pimiento rojo y mozzarella</p>	<p>Ensalada de lechuga, remolacha, naranja, queso azul y mezcla de pipas</p> <p>Merluza en salsa con verduras y toque de curry</p>
<p>Coles de Bruselas</p> <p>Atún con cebolla</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Merluza empanada</p>	<p>Alubia verde</p> <p>Pincho moruno con patatas</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Bocadillo de jamón de york, bacon y queso</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Huevos fritos con jamón y patatas</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Lomo asado en salsa con arroz</p>	<p>Puré de calabacín</p> <p>Alitas de pollo con patatas</p>

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”