



LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Salmorejo con taquitos de jamón y crutones Pechuga de pavo con pisto de berenjena y calabacín	Ensalada mixta con huevo, atún y espárragos Platija al limón con patatas y almendras tostadas	Sopa de fideos y pollo Guisantes con patata, zanahoria, huevo duro y jamón	Espaguetis con verduritas y gulas Atún con trigueros y alioli ligero	Borraja con puré de calabaza y patata y refrito de ajos Pollo al curry (con leche de coco y salsa de tomate) con cacahuets	Ensalada lechuga, tomate, piquillos y rehogado de setas, jamón y cebolla Garbanzos con cebolla, zanahoria, huevo, ajo y pimentón dulce	Coliflor al horno con salsa de yogur con avellanas tostadas Solomillo de cerdo en salsa de tomate y champiñones con patatas
Lentejas con chorizo Trucha	Escalope de ternera Macarrones con nata	Redondo en salsa con arroz Lubina con patatas panaderas	Chuletas de cerdo en salsa Roquefort Ensalada mixta	Paella Bacalao al horno	Filete de ternera a la plancha y patatas Gallo	Ensaladilla rusa Dora al estilo Orio
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de alcachofas, tomate, cebolla, huevo duro y aceitunas negras Fajitas de pollo con pimientos, guacamole y salsa picante de tomate	Espinacas a la crema con pasas y nueces Tortilla de pechuga de pollo, calabacín, mozzarella y tomates	Ensalada de cogollos, piña, gambas, txaka y vinagreta de mostaza y miel Albóndigas de pollo en salsa de tomate y pimientos	Berenjenas al horno con pisto de calabaza y atún, hilos de mozzarella y orégano Tortilla de champiñon, ajos y jamón de pavo	Ensalada de espinacas, melocotón, tomate y queso azul con anacardos Salmón al horno con patata y pimiento verde	Puré de calabacín, judías verdes y zanahoria con picatostes Tortilla de anchoas, tomate, pimiento verde y cebolla	Ensalada de tomate, queso fresco, sandía y menta Merluza con salsa de tomate y aceitunas negras
Alubia verde Bacalao	Ensalada mixta Lomo a la plancha con piquillos	Menestra de verduras Anchoas	Puré de verduras Salchichas con patatas	Brócoli con jamón Lomo adobado	Ensalada mixta Sanjacobos	Coles de Bruselas Huevos fritos con jamón y 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”