



| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 | SÁBADO 29 | DOMINGO 30 |
|---|---|---|---|--|---------------|---------------|
| COMIDA | COMIDA | COMIDA | COMIDA | COMIDA | COMIDA | COMIDA |
| <p>Crema de calabacín, zanahoria y puerros con queso fresco</p> <p>Salchicha fresca de pollo a la cazuela con patata, judías verdes y champiñones</p> | <p>Ensalada de canónigos, mango, requesón, pasas y anacardos</p> <p>Lentejas con arroz, zanahoria y taquitos de jamón serrano</p> | <p>Ensalada de judías verdes y almendras</p> <p>Muslo de pollo asado con patata, zanahoria, cebolla y romero</p> | <p>Taboulé de cuscús con tomate, pepino, cebolleta, atún, limón y menta</p> <p>Gallo en salsa de ajos con trigueros</p> | <p>Arroz negro con sepia</p> <p>Pechuga de pavo con pimientos</p> | | |
| <p>Ensalada mixta</p> <p>Pescado</p> | <p>Albóndigas</p> <p>Pez espada</p> | <p>Espaguetis bolognesa</p> <p>Pescado</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Redondo de ternera</p> | <p>Gazpacho</p> | | |
| CENA | CENA | CENA | CENA | CENA | CENA | CENA |
| <p>Ensalada griega de tomate, pepino, queso, cebolleta y aceitunas negras</p> <p>Bocadillo de pechuga, tomate natural y queso</p> | <p>Puré de trigueros y puerro con nueces picadas</p> <p>Revuelto de huevos cocidos con pisto de atún</p> | <p>Ensalada de espinacas, requesón, naranja y pipas con vinagreta de mostaza y miel</p> <p>Pescadilla en salsa de brócoli y queso</p> | <p>Sopa fría de tomate, pimiento rojo y yogur con picatostes</p> <p>Tortilla de boniato, queso feta y cebolla</p> | <p>Puré de verduras</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Huevos fritos con jamón y patatas</p> | | |
| <p>Sopa de pescado</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Lomo a la plancha</p> | <p>Guisantes</p> <p>Sándwich mixto</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”