



LUNES, 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Crema de calabacín, zanahoria y puerros con queso fresco Salchicha fresca de pollo con patata, judías verdes y champiñones	Menestra de verduras con patatas y rehogado de ajos Pechuga de pavo en salsa de champiñones	Ensalada mixta con aguacate y atún Lentejas con arroz y zanahoria	Puré de borraja, calabacín y zanahoria con picatostes Muslo de pollo asado con patatas, cebolla y toque de tomillo y romero	Macarrones con fritada de verduras y huevo cocido con parmesano Platija en salsa de limón	Ensalada de hoja de roble, pera, queso de cabra, nueces y vinagreta de mostaza y miel Garbanzos con cuscús, calabaza y huevo cocido	Escalivada con aceitunas negras Hamburguesas de ternera con chip de boniato
Alubias con huevo picado Merluza	Ensaladilla rusa Salmón con mahonesa	Ternera guisada Lubina con patatas panaderas	Arroz con setas Trucha con jamón a la navarra	Ensalada con atún y huevo duro Albóndigas en salsa verde	Filete de ternera a la plancha Pez espada	Raviolis Txitxarro al estilo Orio
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de canónigos, remolacha, tomate, zanahoria rallada, huevo cocido y aceitunas Pizza de tomate, champis, jamón york y mozzarella con orégano	Ensalada de canónigos, tomate, naranja, queso fresco y anchoas Tortilla de calabacín, jamón york y mozzarella	Crema de acelgas, espinacas y requesón Anchoas albardadas con pimientos del padrón y patatas	Verduras asadas con boniato y salsa romesco Revuelto de pimientos del piquillo y jamón serrano	Ensalada de patata con tomate, atún, pimientos rojos y pepinillos Alitas de pollo maceradas con soja y sésamo	Sopa de pescado Tortilla de berenjena, patata y cebolla	Ensalada de rúcula, pepino, tomate, queso fresco y almendras Bacalao en salsa de cebolla
Borraja con patata Gallo frito con pimientos	Alubia verde Lomo empanado	Ensalada mixta Bocata de jamón asado, aceite, pimentón y pimien	Ensalada mixta Perrito caliente	Brócoli con patatas Merluza empanada y limón	Ensalada mixta Lomo adobado	Puré de verduras 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”