

LUNES, 4	MARTES, 5	MIÉRCOLES, 6	JUEVES, 7	VIERNES, 8	SÁBADO, 9	DOMINGO, 10
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
<p>Acelgas rehogadas con patatas, ajo y pimentón</p> <p>Muslo de pavo asado con puerros, zanahoria, tomate y laurel</p>	<p>Ensalada italiana con tomate, pepino, queso, picatostes y aceitunas negras</p> <p>Lentejas con arroz y salsa de tomate</p>	<p>Tallarines con verduras y salsa de soja y cacahuete</p> <p>Pechuga pollo en salsa champiñones y cebolla</p>	<p>Brócoli con ajos, gambas y gulas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes y trigueros</p>	<p>Puré de borraja, calabacín y puerro</p> <p>Libritos de lomo con queso y pimiento rojo con patatas</p>	<p>Ensalada de patata, tomate, atún y pepinillos agridulces</p> <p>Alubias pintas con berza, taquitos de jamón y piparras</p>	<p>Verduras asadas con especias y salsa romesco</p> <p>Carne de ternera guisada con zanahoria y patata</p>
<p>Fideuá</p> <p>Salmón con salsa tártara</p>	<p>Carrilleras de cerdo en salsa</p> <p>Atún a la plancha</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Lubina</p>	<p>Ensalada de pasta piña jamón huevo</p> <p>Filete de ternera en fritada</p>	<p>Paella</p> <p>Bacalao con cebolla y pimientos</p>	<p>Filete ruso</p> <p>Dorada con panaderas</p>	<p>Raviolis</p> <p>Gallo frito</p>
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
<p>Ensalada de piquillos, setas, huevo y txaka</p> <p>Kebab griego de pollo con lechuga, tomate, pepino y salsa tzatziki</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Huevos cocidos con mayonesa ligera, atún y piquillos</p>	<p>Crema de calabaza, zanahoria y apio con pipas</p> <p>Marmitako de salmón</p>	<p>Boniato asado con pisto de atún y parmesano</p> <p>Revuelto de acelgas, jamón serrano y dados de patata</p>	<p>Ensalada de cuscús, canónigos, tomate, pepino y zanahoria aliño de miel y mostaza</p> <p>Huevos fritos con jamón y patatas</p>	<p>Espinacas con dados de jamón, pasas y nueces</p> <p>Tortilla de berenjena, cebolla y pavo</p>	<p>Ensalada de remolacha, rúcula, naranja, queso azul y nueces</p> <p>Limanda al horno con patatas panaderas</p>
<p>Sopa de ajo</p> <p>Merluza al horno</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Lomo asado con arroz</p>	<p>Sandwiches mixtos</p> <p>Anchoas</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas frankfurt</p>	<p>Alubia verde</p> <p>Txitxarro</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Alitas adobadas con patatas</p>	<p>Sopa de huevo cocido</p> <p>Lomo adobado con pimientos</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”