



LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Pisto de verduras con patata Muslo de pollo asado con miel y mostaza	Crema de calabaza, zanahoria y apio con picatostes Anchoas pimientos verdes y cebolla	Ensalada lechuga, remolacha, mandarina, anchoas y almendras Alubias con patata y calabaza	Judías verdes con jamón y setas Pechuga de pollo con verduras, soja y sésamo	Lentejas con verduras Platija al horno sobre cama de manzana y cebolla	Arroz tres delicias Conejo en salsa de setas con ajo y perejil	Ensalada de rúcula, calabacín, pera, queso y jamón serrano Albóndigas ternera en salsa zanahoria, ajo y cebolla
Macarrones con txistorra, jamón y tomate Bacalao al horno	Ensaladilla rusa Chuleta de cerdo al roquefort	Escalope de ternera Dorada con panaderas	Arroz negro Salmón	Ensalada mixta Librito de lomo con pimientos	Espaguetis a la bolognesa Lubina estilo Orio	Canelones de espinacas Anchoas
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de lechuga, piña, pavo, espárragos y queso fresco Bocadillo de pechuga de pollo, queso, pimiento verde y mayonesa	Borraja con puré de calabaza, y refrito de ajo y jamón Tortilla de patata, cebolla y pimiento verde y queso	Sopa de fideos, zanahoria y garbanzos Hamburguesa de pavo con rehogado de espinacas y champiñones	Puré de acelgas, patata y puerros Bacalao con salsa de piquillos y panaderas	Ensalada griega de pepino, tomate, cebolla, queso feta y vinagreta de aceitunas negras Revuelto de huevo cocido, piquillos y jamón serrano	Ensalada de trigueros, tomate, huevo duro y jamón cocido Pez espada con salsa de yogur, pepinillos y alcaparras	Verduras asadas con salsa de yogur, tahini, zumo de limón y soja Revuelto de ajos frescos y salmón ahumado
Sopa de verduras Atún con cebolla y tomate natural	Ensalada mixta Merluza rebozada	Ensalada mixta Gallo	Ensalada mixta con huevo y atún Huevos fritos con txistorra	Sopa de cocido con jamón york Alitas de pollo con patatas	Patatas bravas Lomo adobado con pimientos	Puré de verduras Sanjacobos

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”