



LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Crema de pescado Lomo de cerdo con fritada	Macarrones con tomate, champiñones y parmesano Abadejo a finas hierbas, ensalada tomate y cebolla	Ensalada de brotes, tomate, manzana, queso de cabra y nueces Conejo al romero y vino blanco con patatas	Menestra de verduras con patatas y jamón Pollo al curry con leche de coco y cacahuets	Guisantes con arroz, zanahoria, almendras y pasas Bacalao encebollado con pimientos y tomate	Ensalada brotes, quinoa, remolacha, boniato, pavo y pipas de calabaza Garbanzos con acelgas, tomate y huevo cocido	Ensalada de alubia pinta, boniato cocido, mango, rábanos y aliño picante Costilla de cerdo a la barbacoa
Arroz con verduras Trucha con jamón	Ensalada mixta Ternera guisada	Lentejas con chorizo Pez espada	Espaguetis con tomate y queso Lubina al horno	Ensalada de pasta Chuleta de pavo al ajillo	Trucha con cebolla y jamón Redondo en salsa con arroz	Raviolis Dorada con patas panaderas
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de lechuga, pomelo, anchoas, tomate y mozzarella con crutones Hamburguesa de ternera con lechuga, tomate, cebolla y queso	Crema de puerros, pera y patata Tortilla de bacalao y pisto de verduras	Ensalada de lechuga, mango, aguacate y atún con semillas Bonito encebollado con tomates asados y especias		Guiso de berenjena, calabacín y tomate con romero y avellanas Salchichas frescas de cerdo con boniato	Crema de calabacín, cebolla y queso crema Tortilla de patata, de cebolla y salsa de queso azul	Ensalada de patata, coliflor y cebolleta con mayonesa ligera de mostaza Salmón a la naranja
Alubia verde con patata Merluza en salsa	Ensalada mixta con huevo y atún Pechuga empanada	Brócoli con ajo y pimentón Huevos fritos con jamón y patatas	VALENCIA	Ensalada mixta Gallo	Ensalada mixta Merluza empanada	Borraja con patatatas Alitas de pollo

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”