

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 1
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Purrusalda Albóndigas de con salsa de tomate y champis	Ensalada de cogollos, tomates cherrys, jamón serrano, queso fresco y picatostes Garbanzos con quinoa y calabacín	Crema de coliflor, puerro y patata Alitas de pollo con salsa de soja, sésamo y guarnición de arroz	Espinacas a la crema con mozzarella Merluza en salsa con ajo, guisantes y huevo picado	Arroz tres delicias Lomo con salsa de tomate	Ensalada de brotes, cuscús, pepino, tomate y remolacha, humus de garbanzos y semillas Platija con salsa de verduras	Ensalada de escarola, granada y pepinillos Ternera guisada con verduras y patatas
Ensaladilla rusa Txitxarro al horno	Escalope de ternera Trucha	Espaguetis con frutos del mar Gallo	Arroz con carne y verduras Chuleta de cerdo con roquefort	Macarrones a la bolognesa Salmón	Lentejas Pollo asado con patatas panaderas	Canelones de carne Pescadilla
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de cogollos, tomate, huevo, anchoas, pepinillos y cebolleta Pizza con calabaza asada, mozzarella, salchicha de cerdo, tomate y albahaca	Pencas en salsa (zanahoria, tomate, cebolla, ajo, vino blanco, biscote integral y agua) Tortilla de puerros, york y tomate con orégano	Ensalada de pasta, tomate, queso fresco de cabra y rúcula Atún con salsa de tomate, aceitunas negras y perejil	Ensalada de col lombarda, manzana, zanahoria, maíz y pasas con salsa de yogur y pipas Revuelto de setas, ajos frescos y jamón serrano	Puré de borraja, calabaza y patata Pez espada con ajilimójili y champiñones	Judías verdes con salsa de almendras Revuelto picante de huevo, calabacín, cebolla y pechuga de pollo troceada	Co9liflor con jamón, ajo y pimentón Merluza empanada con mahonesa
Puré de verduras Anchoas rebozadas	Judías verdes salteadas Lomo adobado con patatas	Menestra de verduras Sándwiches mixtos	Patatas bravas Pechuga de pollo con pimientos	Ensalada mixta Huevos fritos con txistorra y patatas	Ensalada mixta Sanjacobos	Ensalada mixta Alitas adobadas y patatas fritas

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”