



LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Arroz con salsa de calabaza y zanahoria con toque de parmesano Chuletas de pavo con pimientos	Borrajá con patata y refrito de ajos y setas Anchoas albardadas con fritada y alioli ligero	Ensalada de lechuga, manzana, pollo y lascas de parmesano con aliño de mostaza y miel Alubias rojas con patata, berza y jamón serrano	Acelgas con calabaza, pasas y nueces Merluza en salsa verde con guisantes y trigüeros	Guisantes con cebolla, zanahoria, gambas, y champiñones Filete de ternera con pimientos y patatas	FIESTA	FIESTA
Ensaladilla rusa Gallo	Coditos a la bolognesa Escalope de ternera	Costillas de cerdo asadas Trucha	Espaguetis con chorizo, jamón y tomate Pollo asado	Ensalada mixta		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de lechuga, piña, tomate, pavo, espárragos y maíz Pizza de tomate, champis, pimienta verde, pollo y mozzarella	Puré de espinacas, calabacín y puerro y nata ligera Tortilla de patata y cebolla con jamón york y mozzarella	Puerros cocidos con vinagreta de huevo duro Ajoarriero	Ensalada de judías verdes, patata, tomate y atún Revuelto de setas y jamón serrano	FIESTA	FIESTA	FIESTA
Sopa de pan Pescado en salsa	Ensalada mixta Merluza empanada	Sopa de fideos nuggets con patatas	Puré de verduras Lomo a la plancha			

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”