



LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Ensalada de hoja de roble, pera, queso azul y nueces Pechuga pavo en salsa de espinacas y queso crema	Menestra de verduras con taquitos de jamón Merluza con piquillos y setas	Guisantes con champis y gambas Alitas de pollo maceradas con salsa barbacoa y semillas de sésamo	Macarrones con pisto de verduras y parmesano Platija en salsa de cebolla confitada	Puré de borraja, puerros, patata y zanahoria con picatostes Hamburguesa de pollo con queso	Ensalada de garbanzos especiados, tomates, aguacate, mango y espinacas Atún con piperada	Ensaladilla rusa Carne de ternera guisada con verduras y patatas
Lentejas con jamón y chorizo Ajoarriero	Coditos con bechamel Chuleta roquefort y patatas	Ensalada patata Bacalao con cebolla y pimiento verde	Ensalada mixta Escalope de ternera con pimientos rojos	Paella Merluza rebozada	Espaguetis, ajo y guindilla Lomo asado en salsa y arroz	Raviolis Salmón
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada mixta con remolacha y queso fresco Tacos de carne picada, lechuga, cebolla, queso y salsa (yogur, pepinillos, mostaza, sal, tabasco)	Cogollos con anchoas y con salsa de avellanas, ajo, perejil, mostaza, miel y AOVE Tortilla de patata, y jamón cocido	Sopa juliana de verduras de temporada Trucha al horno con cebolla, panaderas y tomillo	Berenjenas al horno con queso feta, nueces y miel Revuelto picante de pollo, calabacín, ajos frescos y tomates secos	Ensalada de tomate, pepino, cebolla, pimiento verde, perejil, mandarina y crutones Huevos cocidos mayonesa ligera, atún y piparras	Crema de calabacín y puerros Pollo thai (<i>champis, cebolla, almendras, patatas en dado, jengibre, pimentón, lima</i>)	Ensalada de canónigos, aguacate, maíz, manzana y cebolla Ajoarriero
Sopa de fideo y huevo Pez espada	Puré de verduras Lubina con panaderas	Ensalada mixta Bocadillo de bacon, jamón york y queso	Lomo adobado con patatas fritas Sopa	Patatas bravas Sanjacobos	Ensalada mixta Anchoas	Coliflor Huevos fritos con jamón y patatas

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”