



LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Acelgas con patata, pimentón y rehogado de ajos Salchichas frescas de pollo con champis, trigueros y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, queso feta y avellanas Garbanzos con avena y calabaza	Paella de verduras con pollo Bacalao en salsa de almendras	Brócoli con rehogado de ajos, setas y jamón Conejo guisado con cebolla, zanahoria, tomate y laurel	Sopa de verduras con fideos Anchoas albardadas con fritada y alioli ligero	Ensalada de canónigos, granada, requesón y almendras Lentejas con arroz y salsa de tomate	Chop suey de verduras y gambas Escalope de ternera con pimientos del piquillo
Espaguetis a la bolognesa Gallo	Costillas con patatas asadas Salmón con salsa tártara	Ensalada mixta Redondo en salsa	Macarrones con tomate y queso Merluza rebozada	Ensalada de pasta Lomo asado con arroz	Chuleta de pavo al ajillo Trucha a la navarra con jamón	Canelones Ajoarriero
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de escarola, cítricos y bacalao con aceitunas negras Pizza con tomate, jamón cocido, champiñones y mozzarella	Zanahorias asadas con salsa de yogur y semillas de sésamo Huevos cocidos con queso y pisto de verduras y atún	Puré de calabacín, calabaza y cebolla con pipas de calabaza Pollo glaseado con salsa de soja, miel y jengibre con guarnición de arroz	Ensalada de cogollos, tomate, cebolla, pimientos, huevo y anchoas Pez espada con salsa de yogourt, pepinillos y alcaparras	Crema de brócoli y puerros con picatostes Ojaldre de espinacas y jamón cocido y queso	Borraja con puré de calabaza y refrito de ajos Merluza con parmentier de patatas	Ensalada de rúcula, calabacín, mozzarella, jamón serrano y nueces Tortilla de calabaza y pimiento verde con salsa de tomate
Puré de verduras Merluza	Sopa de cocido Lomo rebozado	Ensaladilla rusa Atún con tomate	Alubia verde con patatas Bokata vegetal y pechuga de pavo	Ensalada mixta Huevos fritos con chistorra y patatas	Ensalada rusa Lomo relleno de jamón y queso	Puré de verduras Alitas adobadas con 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”