



LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Ensalada de hoja de roble, pera, tomate, queso de cabra y crutones Hamburguesa de pollo con patatas	Judías verdes con zanahoria, huevo picado y rehogado de ajos Limanda al horno con patatas	Guisantes con calamares y salsa de tomate Muslo de pavo con cebolla, zanahoria y laurel	Espaguetis a la carbonara (ligera) con jamón cocido, champiñones y parmesano Atún con salsa de tomate, pimientos y cebolla	Puré de borraja, calabacín y puerros con picatostes Conejo en salsa de setas, ajo y perejil con patatas	Ensalada de cuscús, aguacate, pepino, tomate, zumo de limón y menta Garbanzos con bacalao desmigado y tomate	Verduras asadas con boniato, pizca de mozzarella y orégano Estofado de cerdo con verduras
Coditos con tomate y queso Pez espada	Ensaladilla rusa Costillas de cerdo asada	Ensalada de arroz Salmón con salsa tártara	Ensalada mixta Escalope de ternera con pimientos	Arroz con verduras y carne Lubina con panaderas	Trucha al horno Redondo de ternera con arroz	Raviolis Anchoas fritas
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Salteado de verduras con soja Pizza de jamón, pesto y mozzarella	Cogollos con vinagreta de manzana, atún, aguacate y nueces Revuelto de borraja, salsa de tomate, setas y jamón cocido	Sopa de fideos y pollo Bacalao con mejillones y verduras asadas	Berenjena al horno con aliño de miel, mostaza, tomillo y almendras laminadas Tortilla de patata, cebolla pochada y pim. verde con queso	Ensalada de escarola, atún, fresas y queso fresco Salmón a la naranja con guisantes	Crema de calabaza, puerro y leche de coco con toque de curry Revuelto de acelgas, gambas y txaka con ajo	Ensalada de alcachofas, patata, tomate, cebolla, huevo cocido y aceitunas Platija en salsa de piquillos
Ensalada mixta Ajoarriero	Puré de verduras Lomo adobado con champiñones y patatas	Ensalada mixta Bokata	Brócoli con ajo y jamón Merluza rebozada	Sopa de verduras Alitas de pollo con patatas	Ensalada mixta Lomo relleno de jamón y queso	Puré de verduras Huevos fritos con txistorra 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”