



LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
----------	-----------	--------------	-----------	------------	-----------	------------

COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Berza con patata rehogada con ajo y pimentón  Magras con tomate y huevo cocido	Ensalada de rúcula, calabacín, queso fresco, pera, jamón serrano y avellanas  Garbanzos con boniato, leche de coco	Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa española ( <i>zanahoria, puerros, cebolla, tomate, caldo de carne, vino tinto, biscotes integrales</i> )	Fideuá de verduras y pollo  Ajoarriero	Crema de zanahoria, brócoli y cebolla con pipas  Pechuga de pollo con salsa roquefort y champiñones	Ensalada de patata, salmón ahumado, aceitunas, pepino con aliño de mostaza y mayo ligera  Lentejas con arroz y verduras	Cardo en salsa de almendras con jamón  Solomillo de cerdo en salsa de manzana
Paella  Bacalao con pimientos y cebolla	Pollo asado con patatas  Merluza en salsa	Espaguetis con txistorra, jamón y tomate  Lubina al horno	Ensalada mixta  Chuleta de pavo al ajillo con patatas	Ensalada de pasta  Merluza rebozada	Ternera guisada  Dorada con panaderas	Arroz a la cubana  Txitxarro al estilo Orio
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada berros, pepino, tomate, cebolla, maíz y queso de cabra  Fajitas de lomo de cerdo en tiras, pimientos, cebolla y guacamole	Crema de lechuga, cebolla, zanahoria y requesón  Revuelto picante de calabacín, pechuga de pollo troceada y cebolla	Ensalada canónigos, remolacha, atún y pepinillos agridulces  Pez espada en salsa verde con patatas	Ratatouille con toque de parmesano  Tortilla de boniato, cebolla y queso feta	Ensalada de col, zanahoria, manzana, pasas, nueces y salsa de yogur  Atún con piperrada	Puré de coliflor, setas y patata  Revuelto con fritada, mozzarella y jamón cocido	Ensalada mixta con aguacate, maíz y mango  Merluza al pimentón con ajos y berenjenas
Sopa de fideo  Trucha al horno	Ensalada mixta  Perrito caliente	Sopa de verduras  Lomo asado con arroz	Alubia verde con patatas  Sanjacobos	Sopa de ajo  Huevos fritos con txistorra y patatas	Ensalada mixta  Hamburguesas con patatas y queso	Coliflor con patatas  Lomo adobado

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”