



LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
----------	-----------	--------------	-----------	------------	-----------	------------

COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Porrusalda Libritos de lomo con queso y jamón	Ensalada de hoja de roble, pera, queso de cabra, nueces y crutones Alubias con calabaza y huevo cocido	Puré de borraja, zanahoria y calabacín Alitas de pollo maceradas en soja al horno con patatas	Ensalada de escarola con mandarina, aguacate y mezcla de frutos secos Anchoas con pisto de verduras y alioli ligero	Judías verdes con salsa de tomate Salchicha fresca de pollo con puré de patatas y apio	Tallarines estilo oriental con setas, ajos frescos, cacahuets, soja y pollo Bacalao en salsa	Ensalada de cuscús, garbanzos, tomates, espinacas y gallo con hummus Solomillo de cerdo fileteado con salsa de pimienta negra y pimientos
Espaguetis a la bolognesa Trucha a la navarra	Filete de ternera con patatas Salmón con salsa tártara	Fideuá Atún con tomate natural y cebolla	Lentejas con arroz Chuleta de cerdo con patatas	Ensalada de pasta Lubina con ajo y guindilla	Ensalada mixta Ternera guisada	Raviolis Anchoas
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de remolacha, manzana, zanahoria, rabanitos, mezcla de pipas y aliñado de mahonesa Empanada de pollo, espinacas, queso azul y nueces	Crema de judías verdes, zanahoria y patata Revuelto de champiñones, ajos frescos, gulas y txaka	Ensalada de canónigos, mango, queso feta y anacardos Gallo al horno con cama de cebolla, pimientos y zanahoria	Alcachofas con salsa de jamón y nueces Tortilla de patata, calabaza, cebolla pochada y salsa de pimiento verde	Berenjenas al horno con jamón cocido, piquillos y queso crema Pescadilla en salsa de brócoli	FIESTA DE PRIMAVERA	Chop suey de verduras con setas Platija en salsa marinera con mejillones
Sopa de pescado Merluza frita con cebolla	Ensalada mixta Lomo asado en salsa con arroz	Sopa de fideos Bocadillo de jamón york, bacon y queso	Ensaladilla rusa Merluza rebozada	Puré de verduras Huevos con jamón y patatas		Sopa de fideo y huevo Pechugas de pollo 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”