




LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Crema de calabaza, zanahoria y puerro con pipas Hamburguesa de pavo con pimientos	Porrusalda Bacalao en salsa de piquillos con patatas	Ensalada de espirales de pasta, rúcula, mozzarella, tomate y pesto Garbanzos con boniato al curry con arroz	Fideuá de verduras y calamares Pechuga de pollo en salsa de zanahoria y cebolla	Crema de espárragos blancos y espinacas Limanda al horno con patatas	Ensalada de patata, remolacha, zanahoria, huevo, atún y cebolla Alubias pintas con zanahoria y piparras	Alcachofas en salsa verde con guisantes y jamón Hamburguesa de ternera con queso y patatas asadas
Arroz con verduras y pollo Txitxarro al horno	Coditos con jamón y bechamel Pollo asado con panaderas	Redondo en salsa con patatas Lubina	Ensalada mixta Salmón con mahonesa	Espaguetis con ajo, guindilla y perejil Chuleta pavo ajillo	Cabezada en fritada Ajoarriero	Canelones Merluza al horno
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de endivias, naranja, pollo y aceitunas Pizza de tomate, jamón cocido, champiñones y mozzarella	Ensalada de canónigos, tomate, requesón, fresas y pipas de calabaza Revuelto de setas, cebolla pochada y jamón serrano, ajo y perejil	Crema de guisantes y calabacín con virutas de jamón serrano Anchoas albardadas con pimientos asados	Verduras asadas con salsa romescu Huevos cocidos con atún, pico de gallo y alioli ligero	Ensalada de hoja de roble con cebolleta, pera, queso de cabra y nueces Albóndigas de pollo en salsa de champiñones	 LUNCH DÍA DE BECAS	Ensalada de lechuga, tomate, pavo, piña, maíz y crutones Pez espada con salsa de yogur, pepinillos y alcaparras
Guisantes salteados Merluza empanada	Sopa de fideos Lasaña	Ensaladilla rusa Huevos fritos con txistorra y patatas	Ensalada mixta Bokata de jamón asado, pimiento y queso	Coliflor con ajo y pimentón Atún con cebolla		Sopa de ajo 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”