



LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	DOMINGO 1
----------	-----------	--------------	-----------	------------	-----------	-----------

COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
<p>Crema de espárragos blancos</p> <p>Bacalao al horno con panaderas y alioli ligero</p>	<p>Ensalada de lechuga, pera, queso fresco, aguacate y semillas</p> <p>Lentejas con cuscús, verduras y toque de curry</p>	<p>Arroz wok con verduras, huevo revuelto y toque de soja</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de espinacas</p>	<p>Brócoli gratinado con bechamel ligera y mozzarella</p> <p>Albóndigas en salsa de champiñones y cebolla</p>	<p>Pisto de verduras y jamón</p> <p>Salchichas frescas de pollo con puré de apio y patata</p>	<p>Ensalada de pepino, queso cottage, pico de gallo y crutones</p> <p>Alubias blancas con verduras y gambas</p>	<p>Acelgas con calabaza, pasas y jamón serrano</p> <p>Solomillo de cerdo al horno con salsa de roquefort</p>
<p>Macarrones jamón, bacon y nata</p> <p>Chuleta de pavo ajillo</p>	<p>Costillas de cerdo asadas</p> <p>Salmón con salsa tártara</p>	<p>Ensalada mixta Trucha</p>	<p>Espaguetis con jamón, txistorra y tomate</p> <p>Atún con cebolla</p>	<p>Ensalada de pasta Dorada al estilo Orio</p>	<p>Redondo en salsa con arroz Ajoarriero</p>	<p>Canelones de carne Gallo</p>
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
<p>Ensalada de tomate, cebolla, aceitunas negras y anchoas</p> <p>Sandwich vegetal con tiras de pollo, queso y salsa de yogur con patatas</p>	<p>Champiñones guisados con calabacín, tomate y jamón con toque de guindilla picante</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con salsa de pimiento verde</p>	<p>Puré de borraja, calabacín y zanahoria</p> <p>Merluza con parmentier de patata y puerro</p>	<p>Verduras salteadas con toque de curry, leche de coco y cacahuetes</p> <p>Revuelto de ajos frescos, jamón serrano y setas</p>	<p>Ensalada de lechuga, boniato cocido, queso feta, cacahuetes y salsa especial (<i>vinagreta de mostaza, y miel</i>)</p> <p>Anchoas con pisto</p>	<p>Crema de champiñones, puerro y patata</p> <p>Tortilla de calabaza y cebolla con salsa de queso brie</p>	<p>Ensalada campera de patata, tomate, pimientos, guisantes y huevo</p> <p>Merluza al horno con pimientos rojos y verdes</p>
<p>Puré de verduras</p> <p>Anchoas</p>	<p>Alubia verde</p> <p>Merluza rebozada</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Lomo asado en salsa</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Bokata de jamón serrano, queso y tomate frito</p>	<p>Menestra</p> <p>Huevos fritos con txistorra y patatas</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Alitas adobadas con patatas</p>	<p>Sopa de fideos y lomo a la plancha</p>

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”