



LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Menestra de verduras de temporada con huevo cocido Pechuga de pavo en salsa de champiñones	Guisantes con cebolla, gambas y zanahoria Limanda al horno con pimientos verdes y rojos	Paella de verduras y setas Jamoncitos de pollo en su jugo con tomate natural	Ensalada de brotes, con rehogado de setas y trigueros Merluza encebollada con pimientos, tomate y albahaca	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con mezcla de pipas Ajoarriero	Ensalada de escarola, naranja, huevo, cebolleta y aceitunas Alubias rojas con patata y guindillas	Chop suey de verduras con soja y nueces Albóndigas con tomate y guarnición de arroz
Macarrones con tomate y queso Merluza	Ensalada de patata Escalope de ternera	Ensaladilla rusa Lubina al horno	Espaguetis con ajos y guindilla Secreto con salsa de mostaza y miel	Ensalada de arroz Filete de ternera con patatas	Redondo en salsa con arroz Salmón con salsa tártara	Ensalada mixta Txitxarro al estilo Orio
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de col, zanahoria y manzana con salsa de yogur y mostaza Burrito de carne picada de cerdo con maíz, frijoles y pimientos con salsa picante de tomate	Berenjena asada con vinagreta de tomate, queso feta y anacardos Revuelto de setas, trigueros y jamón serrano	Ensalada de canónigos, rúcula, espárragos, tomate, fresas y aguacate Bacalao en salsa de almendras	CENA TEMÁTICA 	Ensalada de brotes, lechuga, mango, queso fresco y pollo Atún con trigueros y alioli ligero	Crema de calabaza, naranja y zanahoria con pipas Huevos cocidos con requesón, atún y pico de gallo	Ensalada caprese de pasta con tomates, mozzarella, albahaca y toque de pesto Merluza al horno con cebolla y calabaza
Puré de calabacín Anchoas	Ensalada mixta Lomo adobado con patatas	Coliflor con ajo y pimentón Bokata de jamón, bacon y queso	SUDAFRICA	Sopa de fideos Pechugas de pollo a la plancha	Gazpacho Lomo a la plancha con patatas	Brócoli Huevos fritos con jamón 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”