



LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

SÁBADO 28

DOMINGO 29

COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Crema de calabacín, zanahoria y puerros con queso fresco Alitas de pollo al horno con soja, semillas de sésamo y patatas	Ensalada de escarola, piña, pimiento rojo, tomate y almendras laminadas Guisantes con arroz, zanahoria y jamón serrano	Arroz negro con sepia Pechuga de pavo en salsa de zanahoria y cebolla	Judías verdes en salsa de almendras Muslo de pollo asado con patata, zanahoria, cebolla y romero	Acelgas rehogadas con patatas, ajo y pimentón Salchicha fresca de pollo a la cazuela con zanahoria, tomate y cebolla	Ensalada de brotes, pimientos asados, atún, huevo duro y aceitunas verdes Alubias con patata, vinagreta y mejillones	Verduras asadas con boniato y salsa especial (yogur, tahini, zumo de limón) Solomillo de cerdo al horno con salsa roquefort
Lubina Ensaladilla rusa	Secreto con salsa de mostaza Salmón al horno	Ensalada mixta Pescado	Espaguetis a la bolognesa Trucha con ajo y jamón	Ensalada de arroz Merluza	Filete cde ternera on patatas Salmón con salsa tártara	Canelones de carne
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de piquillos, setas, lechuga, huevo y atún Bocadillo de pechuga de pollo, calabacín, alioli y queso	Puré de trigueros y puerro con nueces picadas Revuelto de huevos cocidos con pisto de atún	Crema de coliflor y setas Pez espada con ajilimojili y parmentier de patata	Escalibada con anchoas Tortilla de calabaza, queso brie y jamón york	Ensalada de espinacas, quinoa, requesón, naranja y pipas con vinagreta de mostaza y miel Pescadilla en salsa de brócoli y queso	Crema fría de tomate, pimiento rojo, ajo y yoghurt con picatostes Tortilla de patata y cebolla con txaka y mahonesa ligera	Ensalada de patata, tomate, pimiento rojo, huevo, guisantes y maíz Merluza en salsa de champiñones
Borraja con patatas Merluza en salsa	Gazpacho Brocheta con patatas	Ensalada mixta con atún y huevo Sandwiches con jamón y queso	Purrusalda Lomo a la plancha	Puré de verduras Huevos fritos con txistorra y patatas	Sopa de fideos	Lomo adobado 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”