

# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

.....  
**Octubre**  
 2º CICLO PRIMARIA  
 E.S.O.  
 BACHILLERATO  
 .....

**LUNES**

**MARTES**

**1 MIÉRCOLES**

- ▶ Judías verdes con refrito
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Fruta fresca

**2 JUEVES**

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

**3 VIERNES**

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Ensalada de aguacate (aguacate, patata y zanahoria)
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Yogur natural

**6 LUNES**

- ▶ Acelgas con refrito de ajo y jamón
- ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Alubia roja con chorizo y verduras
- ▶ Fruta fresca

**7 MARTES**

- ▶ Brócoli al ajillo
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos
- ▶ Fruta fresca

**8 MIÉRCOLES**

- ▶ Judías verdes
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, espárragos y huevo)
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

**9 JUEVES**

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Pasta con verduras y queso fundido
- ▶ Hamburguesas caseras con tomate natural
- ▶ Yogur natural sostenible

**10 VIERNES**

- ▶ Potaje de garbanzos
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

**13 LUNES**

- ▶ Arroz con tomate frito casero
- ▶ Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- ▶ Lomo adobado con ensalada
- ▶ Fruta fresca

**14 MARTES**

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Porrusalda tradicional
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Fruta fresca

**15 MIÉRCOLES**

- ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana
- ▶ Yogur natural

**16 JUEVES**

- ▶ Alubias blancas con berza
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pechuga empanada con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

**17 VIERNES**

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Patatas en salsa verde
- ▶ Bacalao al horno con piperrada
- ▶ Fruta fresca

**20 LUNES**

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Borraja con patata con refrito de ajo
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta fresca

**21 MARTES**

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Yogur natural

**22 MIÉRCOLES**

- ▶ Sopa de cocido y verdura
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Cocido de garbanzos tradicional
- ▶ Fruta fresca

**23 JUEVES**

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Fruta fresca

**24 VIERNES**

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta fresca

**27 LUNES**

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Espinacas gratinadas
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con troquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

**28 MARTES**

- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Hamburguesa con champiñones
- ▶ Fruta fresca

**29 MIÉRCOLES**

- ▶ Pasta integral a la carbonara
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada
- ▶ Yogur natural

**30 JUEVES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

**31 VIERNES**

2025

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://www.facebook.com/comedorsaludable)

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.  
 Para más información:  
[departamentonutricion@comedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@comedorsaludable.com)  
 RD126/2015

