

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

INFANTIL
No legumbre

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes con patatas ▶ Croquetas de jamón con tomate fresco ▶ Fruta fresca	2 JUEVES ▶ Puré de calabacín ▶ Estofado de pavo ▶ Fruta fresca	3 VIERNES ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Bacalao al ajoarriero ▶ Fruta fresca
6 LUNES ▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Huevos con tomate casero ▶ Fruta fresca	7 MARTES ▶ Crema de calabaza ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate casero y piquillos ▶ Fruta fresca	8 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes con patata ▶ Pollo asado con lechuga ▶ Fruta fresca	9 JUEVES ▶ Pasta con verduras y queso fundido ▶ Hamburguesas caseras con tomate natural ▶ Fruta fresca	10 VIERNES ▶ Arroz con tomate casero ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Yogur natural sostenible
13 LUNES ▶ Arroz con verduras ▶ Lomo adobado con tomate fresco ▶ Fruta fresca	14 MARTES ▶ Porrusalda ▶ Filete de merluza a la crema de puerro ▶ Fruta fresca	15 MIÉRCOLES ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana ▶ Yogur natural	16 JUEVES ▶ Puré de calabacín ▶ Pechuga empanada con cebolla pochada ▶ Fruta fresca	17 VIERNES ▶ Judías verdes con patatas ▶ Bacalao al horno con piperrada ▶ Fruta fresca
20 LUNES ▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Albóndigas en salsa ▶ Fruta fresca	21 MARTES ▶ Arroz integral con salsa de verduras (calabacín, remolacha y zanahoria) ▶ Pollo asado con pimientos ▶ Yogur natural	22 MIÉRCOLES ▶ Sopa de cocido ▶ Croquetas de jamón con lechuga ▶ Fruta fresca	23 JUEVES ▶ Puré de verduras ▶ Escalope de cerdo con champiñones ▶ Fruta fresca	24 VIERNES ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Merluza con patatas panadera y tomate fresco al horno ▶ Fruta fresca
27 LUNES ▶ Arroz a la jardinera ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata ▶ Fruta fresca	28 MARTES ▶ Borraja con patatas ▶ Hamburguesa casera con champiñones ▶ Fruta fresca	29 MIÉRCOLES ▶ Pasta integral a la carbonara ▶ Merluza al horno con cebolla pochada ▶ Yogur natural	30 JUEVES ▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Huevos escalfados con tomate casero ▶ Fruta fresca	31 VIERNES

2025

www.comedorsaludable.com
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
RD126/2015

