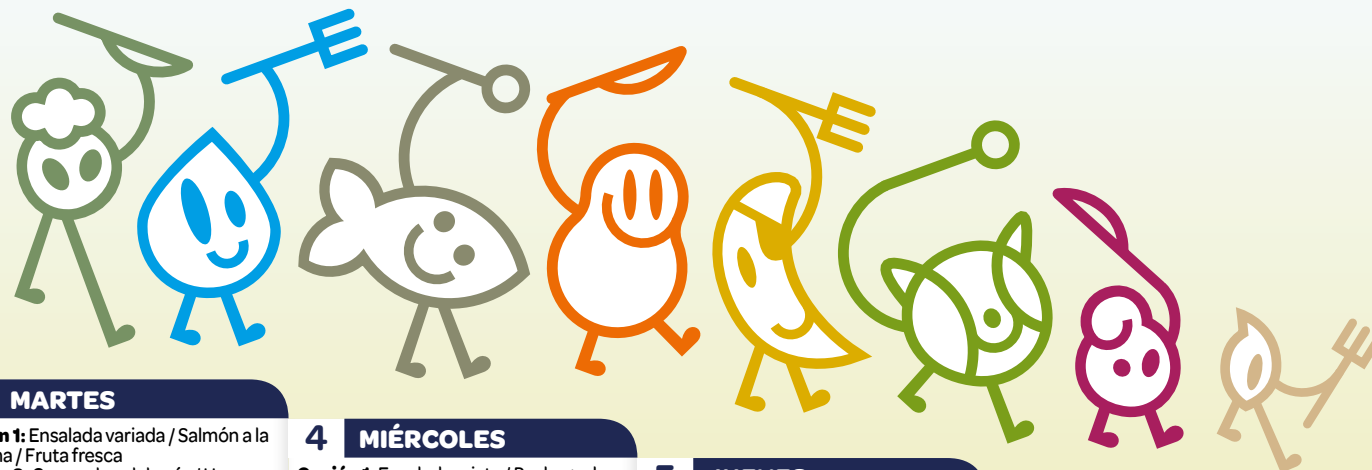


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de zanahoria / Tortilla de atún / Fruta fresca
Opción 3: Tomate asado / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

9 LUNES

Opción 1: Ensalada mixta / Filete de halibut rebozado con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Fruta fresca
Opción 3: Tomate con queso fresco / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

16 LUNES

Opción 1: Judías verdes al vapor / Merluza al horno con limón / Yogur natural
Opción 2: Ensalada de lechuga y tomate / Tortilla de jamón serrano / Fruta fresca
Opción 3: Guiso suave de ternera con verduras / Fruta fresca

23 LUNES

Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza al vapor con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Tortilla de atún / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos con vinagreta / Tosta integral de queso y salmón ahumado / Fruta fresca

LUNES

3 MARTES

Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Fruta fresca
Opción 2: Crema de calabacín / Huevos cocidos con tomate / Yogur natural
Opción 3: Tomate aliñado / Tosta integral de queso fresco y anchoas en conserva / Fruta fresca

10 MARTES

Opción 1: Ensalada variada / Pescadilla al horno / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de atún claro / Yogur natural
Opción 3: Espárragos con mayonesa de yogur y aguacate / Caballa con tomate / Fruta fresca

17 MARTES

Opción 1: Crema de calabacín / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Ensalada variada / Tortilla de verduras y hortalizas / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos verdes / Tosta integral de jamón serrano con tomate / Fruta fresca

24 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos rellenos "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca
Opción 3: Calabacín salteado / Jamón cocido con queso / Fruta fresca

MARTES

4 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de jamón cocido y queso / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos verdes / Tosta de pan integral de jamón serrano con tomate / Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al vapor con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Pollo asado con patatas panadera / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Caballa en conserva / Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de pasta integral con hortalizas / Salmón al papillote / Yogur natural
Opción 2: Sopa de fideos y verduras / Huevos rellenos con atún / Fruta fresca
Opción 3: Tomate asado / Caballa al horno / Fruta fresca

25 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al horno / Fruta fresca
Opción 2: Crema de zanahoria / Tortilla de jamón serrano y/o queso / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes al vapor / Pechuga de pavo con pimientos / Fruta fresca

MIÉRCOLES

5 JUEVES

Opción 1: Ensalada de lechuga / Lenguado a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Pescadilla al vapor / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes salteadas / Trucha a la plancha con jamón / Fruta fresca

12 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Bacalao al horno / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con setas / Fruta fresca
Opción 3: Verduras salteadas (calabacín, zanahoria baby, champiñones) / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

19 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Merluza rebozada con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Bacalao en fritada / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

26 JUEVES

Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con setas y gambas / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Sardinas en conserva / Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Arroz integral con verduras / Tortilla de calabacín / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos blancos / Conejo guisado con patatas cocidas / Fruta fresca

13 VIERNES

Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Judías verdes al vapor / Huevos revueltos con espárragos / Fruta fresca
Opción 3: Crema de puerros / Hamburguesa casera de ternera / Fruta fresca

20 VIERNES

Opción 1: Ensalada de lechuga / Pechuga de pollo empanada / Fruta fresca
Opción 2: Crema de espinacas / Tortilla de jamón serrano / Yogur natural
Opción 3: Judías verdes salteadas / Conejo asado con calabaza / Fruta fresca

27 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha al limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabacín / Tortilla de jamón cocido / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos verdes / Jamón serrano / Queso fresco con tomate / Fruta fresca

VIERNES

Febrero

2º CICLO PRIMARIA

E.S.O.

BACHILLERATO

Cenas

COMEDOR
Saludable

Estos menús
pueden contener alérgenos.
Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.com
RD126/2015

2026

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación