

COMEDOR Saludable

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

9 LUNES

Opción 1: Ensalada mixta / Filete de halibut rebozado con limón / Yogur natural
Opción 2: Tomate con queso fresco / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Fruta fresca

16 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Yogur natural
Opción 2: Judías verdes salteadas / Tortilla de jamón / Fruta fresca

23 LUNES

Opción 1: Tomate aliñado / Merluza al vapor con limón / Yogur natural
Opción 2: 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

10 MARTES

Opción 1: Ensalada variada / Pescadilla al horno / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho / Tortilla francesa / Yogur natural

17 MARTES

Opción 1: Crema de calabacín / Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Ensalada variada / Tortilla francesa / Fruta fresca

24 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Calabacín salteado / Huevos rellenos "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / 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 y queso / Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza al vapor con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Pollo asado con ensalada / 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

25 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al horno / Fruta fresca
Opción 2: Crema de zanahoria / Tortilla francesa, de jamón y/o queso / 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

12 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Bacalao al horno / Yogur natural
Opción 2: Verduras salteadas (calabacín, zanahoria baby, champiñones) / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

19 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Merluza rebozada / Yogur natural
Opción 2: Tomate aliñado / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Arroz integral con verduras / Tortilla de calabacín / Fruta fresca

13 VIERNES

Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de puerros / Hamburguesa casera de ternera / Fruta fresca

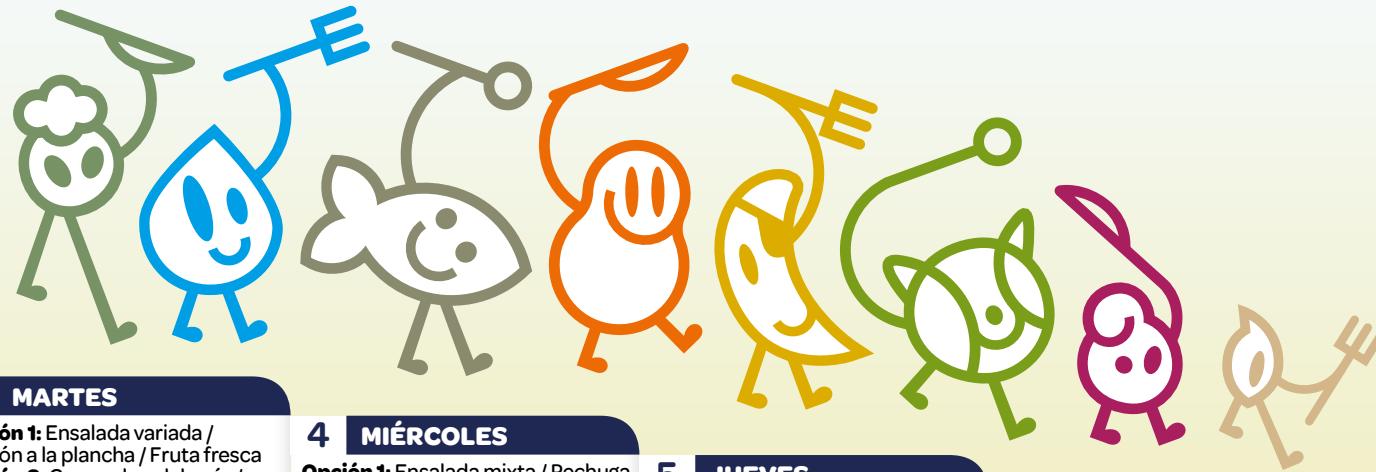
20 VIERNES

Salvo mercadado y/o grado de aceptación

2026

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

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



Febrero
INFANTIL
1^{er} CICLO PRIMARIA

Cenas

COMEDOR
Saludable

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