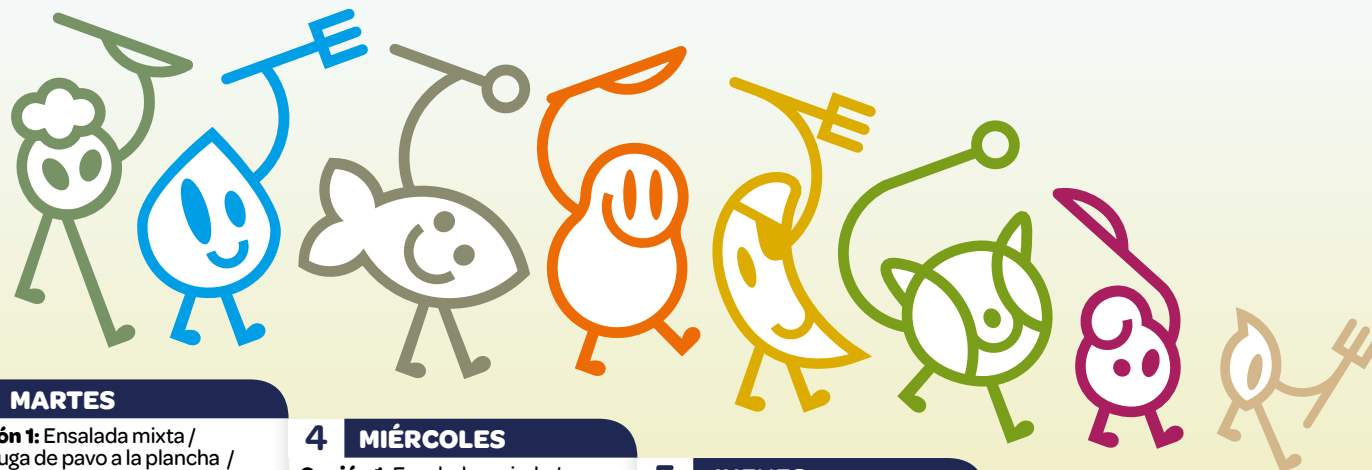


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Fruta fresca

Opción 2: Judías verdes salteadas / Huevos duros y triángulos de pan integral para dipear en hummus o guacamole / Fruta fresca

9 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al vapor con limón / Fruta fresca

Opción 2: Crema de calabacín / Huevos rellenos con atún / Fruta fresca

16 LUNES

Opción 1: Ensalada variada / Merluza al horno con patata panadera / Yogur natural

Opción 2: Judías verdes al vapor / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

23 LUNES

Opción 1: Crema de calabacín / Pescado blanco al horno (merluza, lubina) con tomate asado / Yogur natural

Opción 2: Brócoli al vapor / Pechuga de pollo a la plancha / Compota de manzana sin azúcar

30 LUNES

3 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural

Opción 2: Crema de calabaza / Tortilla de jamón serrano con queso / Fruta fresca

10 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural

Opción 2: Tomate aliñado / Tortilla de calabacín / Fruta fresca

17 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo al horno / Yogur natural

Opción 2: Crema de calabacín / Huevos rellenos de "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca

24 MARTES

Opción 1: Ensalada de tomate con queso fresco / Tortilla francesa con calabacín / Fruta fresca

Opción 2: Crema de verduras / Salmón al papillote con limón / Yogur natural

31 MARTES

4 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada variada / Bacalao al horno / Yogur natural

Opción 2: Calabacín a la plancha / Huevos rellenos "proteicos" (atún, pollo, salmón) / Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de tomate / Lenguado a la plancha / Yogur natural

Opción 2: Judías verdes al vapor / Solomillo de cerdo al horno con manzana y zanahoria / Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Salmón al papillote / Fruta fresca

Opción 2: Gazpacho / Huevos revueltos con ajos frescos y gambas / Yogur natural

25 MIÉRCOLES

Opción 1: Crema de calabaza / Revuelto de huevo con gambas / Yogur natural con nueces

Opción 2: Espárragos con vinagreta / Merluza rebozada con limón / Fruta fresca

MIÉRCOLES

5 JUEVES

Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural

Opción 2: Crema de verduras / Tortilla de jamón cocido / Fruta fresca

12 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Pescadilla al vapor / Yogur natural

Opción 2: Calabacín salteado / Librito de lomo con jamón y queso / Fruta fresca

19 JUEVES

26 JUEVES

Opción 1: Puré de verduras / Pescadilla al horno / Yogur natural

Opción 2: Tomate aliñado / Tortilla de calabacín / Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo al horno / Yogur natural

Opción 2: Gazpacho / Tosta integral de queso y salmón ahumado / Fruta fresca

13 VIERNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural

Opción 2: Crema de calabaza / Huevos cocidos con tomate / Fruta fresca

20 VIERNES

27 VIERNES

Opción 1: Crema de puerros / Pechuga de pavo a la plancha / Fruta fresca

Opción 2: Ensalada mixta / Huevos rellenos de "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Yogur natural de frutas

VIERNES

Marzo

INFANTIL

1^{er} CICLO PRIMARIA

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