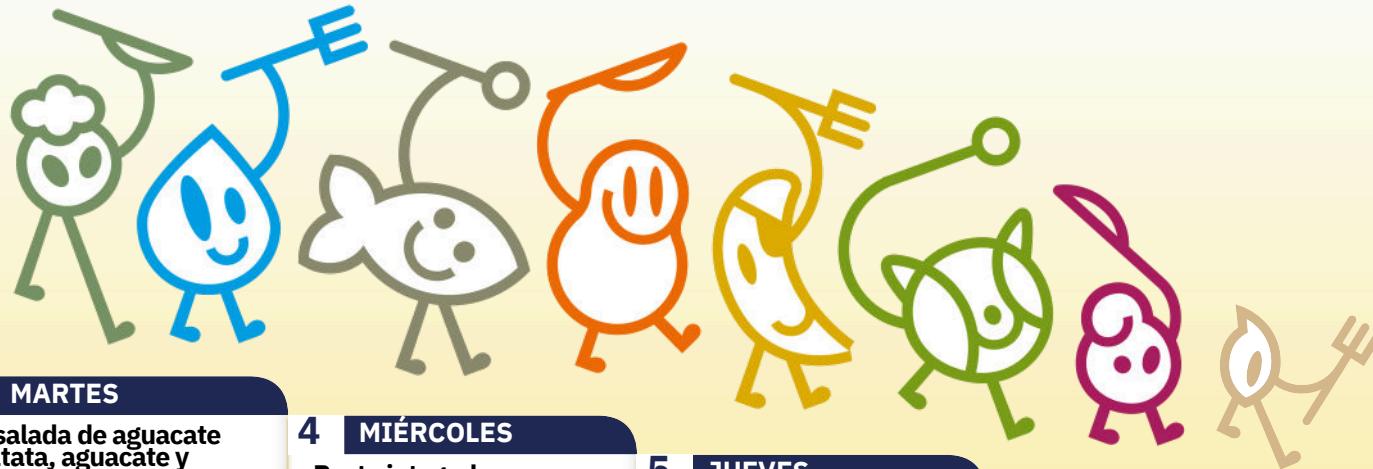


COMEDOR Saludable



2 LUNES

- Arroz a la jardinera
- Espinacas gratinadas
- Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata

9 LUNES

- Lentejas con verduras
- Coliflor al ajillo
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta fresca

16 LUNES

- Borraja con patatas y refrito
- Puré de verduras
- Arroz con pollo
- Fruta fresca

23 LUNES

- Crema de calabacín y queso
- Ensalada de uva (tomate, cebolla, maíz y uvas)
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes
- Fruta fresca

LUNES

3 MARTES

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

10 MARTES

- Judías verdes con patatas
- Tallarines con verduras
- Guiso de cerdo con verduras
- Yogur natural

17 MARTES

- Coliflor con patatas
- Acelga con patatas
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Fruta fresca

24 MARTES

- Alubias rojas con berza
- Acelgas con patatas
- Merluza al horno con tomate fresco
- Fruta fresca

MARTES

4 MIÉRCOLES

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

11 MIÉRCOLES

- Sopa de verduras con fideos
- Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)
- Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro
- Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- Alubias blancas con verduras
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo y espárragos)
- Palometa con tomate
- Fruta fresca

25 MIÉRCOLES

- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Coliflor con refrito de ajos
- Macarrones a la boloñesa
- Yogur natural

MIÉRCOLES

5 JUEVES

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

12 JUEVES

- Pochas con verduras
- Menestra de verduras
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

19 JUEVES

- Guisantes con jamón y huevo cocido
- Judías verdes con patatas
- Estofado de ternera
- Fruta fresca

26 JUEVES

- Menestra de verduras
- Lentejas con verduras
- San Jacobo con patatas fritas
- Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

- Puré de calabacín
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Colas de bacalao en salsa verde
- Fruta fresca

13 VIERNES

- Arroz con tomate casero
- Crema de calabaza
- Merluza rebozada con limón
- Fruta fresca

20 VIERNES

- Espaguetis integrales con tomate casero
- Ensalada campera (atún, patata, tomate y huevo)
- Merluza al horno con refrito de ajos
- Yogur natural

27 VIERNES

- Ensalada Caprese
- Canelones de atún
- Pizza 4 quesos
- Tiramisú

VIERNES



GAZTELUETA

Febrero

2º CICLO PRIMARIA
E.S.O.
BACHILLERATO

27 VIERNES

Menú internacional del mes
ITALIA

COMEDOR
Saludable

2026

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Estos menús
pueden contener alérgenos.

Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.com
RD126/2015