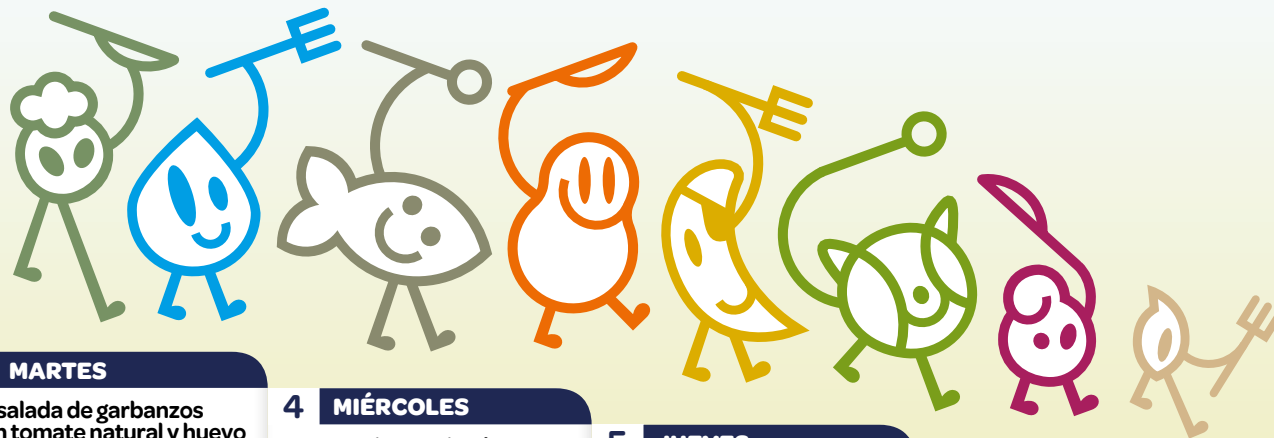


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 LUNES

- Pasta integral con verduras
- Acelgas con patatas
- Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby
- Yogur natural

9 LUNES

- Macarrones con tomate casero
- Porrusalda
- Lomo a la plancha con pimientos rojos
- Yogur natural

16 LUNES

- Brócoli al ajillo
- Crema de coliflor
- Alitas de pollo con ensalada
- Fruta fresca

23 LUNES

- Lentejas con verduras
- Crema de espinacas
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta fresca

30 LUNES

3 MARTES

- Ensalada de garbanzos con tomate natural y huevo
- Sopa de verduras y fideos
- Filete de merluza a la crema de puerro
- Fruta fresca

10 MARTES

- Pochas con verduras
- Acelgas con patatas
- Bacalao rebozado con limón
- Fruta fresca

17 MARTES

- Alubias blancas con verduras
- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y zanahoria)
- Bacalao con fritada
- Fruta fresca

24 MARTES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Albóndigas en salsa española
- Yogur natural

31 MARTES

4 MIÉRCOLES

- Crema de zanahoria y puerro
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Paella de carne
- Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

- Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- Sopa de fideos y verduras
- Salchichas frescas de pollo y pavo con compota de manzana
- Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- Macarrones carbonara
- Judías verdes con patatas
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Yogur natural

25 MIÉRCOLES

- SABORES DE INDIA**
- Arroz basmati con verduras
 - Ensalada de garbanzos, espinacas y zanahoria con cúrcuma
 - Pollo al curry
 - Yogur de macedonia

MIÉRCOLES

5 JUEVES

- Patatas guisadas con verduras
- Judías verdes con patatas
- Pescado empanado con limón
- Fruta fresca

12 JUEVES

- Arroz con verduras
- Ensalada variada (lechugas variadas, atún y huevo cocido)
- Cocido de garbanzos tradicional
- Fruta fresca

19 JUEVES

26 JUEVES

- Guisantes con jamón
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- San Jacobo con tomate fresco y zanahoria rallada
- Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

- Alubias blancas
- Brócoli al ajillo
- Croquetas de bacalao con lechuga
- Fruta fresca

13 VIERNES

- Patata guisada con verduras
- Borraja con patata
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta fresca

20 VIERNES

27 VIERNES

- Pasta con verduras
- Acelgas con patatas
- Palometa con tomate casero
- Fruta fresca

VIERNES

.....
Marzo
2º CICLO PRIMARIA
E.S.O.
BACHILLERATO
.....

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