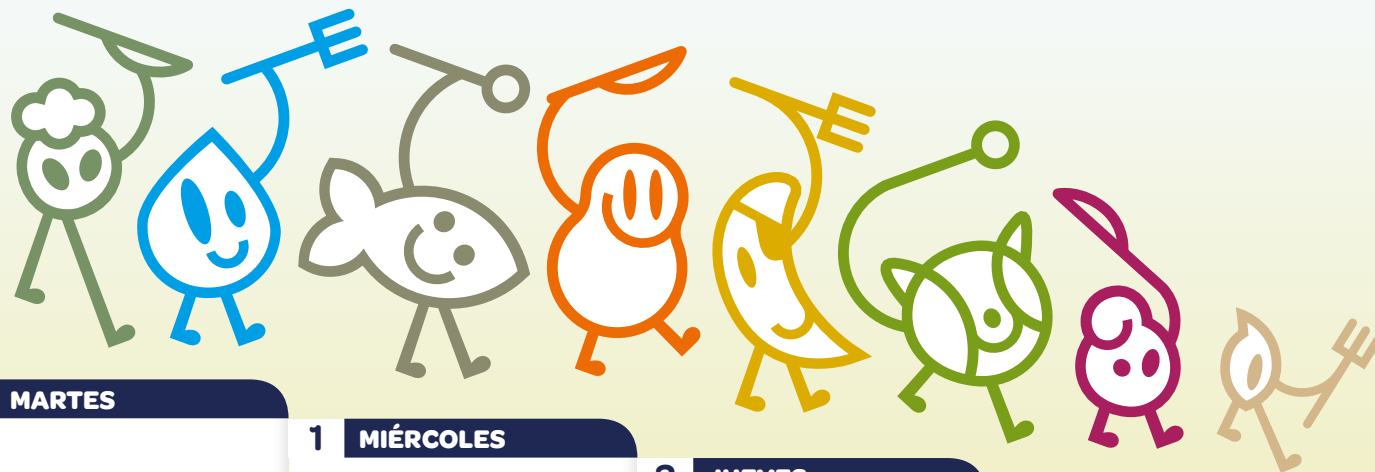


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

*Abril*

2º CICLO PRIMARIA  
E.S.O.  
BACHILLERATO

Cenas

# COMEDOR Saludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

LUNES

MARTES

1 MIÉRCOLES

2 JUEVES

3 VIERNES

fresca

6 LUNES

7 MARTES

8 MIÉRCOLES

9 JUEVES

10 VIERNES

13 LUNES

14 MARTES

15 MIÉRCOLES

16 JUEVES

17 VIERNES

**Opción 1:** Crema de zanahoria / Lenguado a la plancha con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Ensalada de tomate / Boquerones rebozados / Fruta fresca  
**Opción 3:** Bastoncitos de zanahoria y calabacín rehogado / Huevo poché con champiñones / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada variada / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Tomate aliñado / Tortilla de espinacas y queso fresco / Fruta fresca  
**Opción 3:** Verduras asadas / Muslo de pavo al horno / Fruta fresca

**Opción 1:** Crema de calabacín / Salmón a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Brócoli salteado / Tortilla de atún / Fruta fresca  
**Opción 3:** Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al vapor con limón / Fruta fresca

**Opción 1:** Espárragos con vinagreta / Merluza en salsa verde / Fruta fresca  
**Opción 2:** Ensalada de tomate / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Yogur natural  
**Opción 3:** Crema de verduras / Caballa al horno / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada variada / Pechuga de pavo a la plancha / Fruta fresca  
**Opción 2:** Verduras asadas / Tortilla de jamón cocido / Yogur natural  
**Opción 3:** Crema de puerros / Tosta integral de Jamón serrano con tomate / Fruta fresca

20 LUNES

21 MARTES

22 MIÉRCOLES

23 JUEVES

24 VIERNES

**Opción 1:** Crema de calabaza / Pescado blanco al paillote / Yogur natural  
**Opción 2:** Ensalada de tomate / Huevos revueltos con espárragos / Fruta fresca  
**Opción 3:** Judías verdes salteadas / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada de pasta integral con verduritas / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de patata / Fruta fresca  
**Opción 3:** Espárragos blancos a la vinagreta / Lomo de cerdo magro a la plancha / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada de tomate Cherry / Merluza al horno con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Ensalada de pasta / Huevo duro con atún / Fruta fresca  
**Opción 3:** Calabacín a la plancha / Salmón al vapor / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada variada / Pescadilla a la romana / Fruta fresca  
**Opción 2:** Cuscús con verduras / Tortilla de calabacín / Yogur natural  
**Opción 3:** Pimientos asados / Caballa en conserva / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de verduras / Huevos rellenos de "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate aliñado / Jamón serrano / Queso fresco con nueces / Fruta fresca

27 LUNES

28 MARTES

29 MIÉRCOLES

30 JUEVES

VIERNES

**Opción 1:** Crema de calabacín / Merluza al horno / Fruta fresca  
**Opción 2:** Ensalada de tomate / Huevos cocidos con triángulos de pan integral para "dipear" en hummus o guacamole / Yogur natural  
**Opción 3:** Espárragos verdes / Salmón al papillote / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada de lechuga y tomate / Muslos de pollo al horno / Yogur natural  
**Opción 2:** Calabacín salteado / Tortilla de jamón cocido y queso / Fruta fresca  
**Opción 3:** Crema de zanahoria / Tosta de pan integral de Jamón serrano con tomate / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada variada / Salmón a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de atún claro / Fruta fresca  
**Opción 3:** Judías verdes al vapor / Sardinas en conserva / Fruta fresca

**Opción 1:** Ensalada mixta / Bacalao al pil-pil / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de verduras / Caballa al horno / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate aliñado + Huevo duro / Arroz integral o cuscús con verduras / Fruta fresca

2026

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

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