

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
13 LUNES Opción 1: Ensalada de tomate / Boquerones al limón / Fruta fresca Opción 2: Bastoncitos de zanahoria y calabacín rehogado / Huevo poché con champiñones / Fruta fresca	14 MARTES Opción 1: Ensalada variada / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural Opción 2: Tomate aliñado / Tortilla francesa / Fruta fresca	15 MIÉRCOLES Opción 1: Crema de calabacín / Salmón a la plancha / Yogur natural Opción 2: Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al vapor con limón / Fruta fresca	16 JUEVES Opción 1: Espárragos con vinagreta / Merluza en salsa verde / Fruta fresca Opción 2: Ensalada de tomate con queso / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Yogur natural	17 VIERNES Opción 1: Ensalada variada / Pechuga de pavo / Fruta fresca Opción 2: Crema de puerros / Tosta integral de Jamón serrano con tomate natural / Fruta fresca
20 LUNES Opción 1: Crema de calabaza / Pescado blanco al papillote / Yogur natural Opción 2: Judías verdes salteadas / Sardinias a la plancha / Fruta fresca	21 MARTES Opción 1: Ensalada de arroz integral y verduritas / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural Opción 2: Espárragos blancos a la vinagreta / Tortilla de patata / Fruta fresca	22 MIÉRCOLES Opción 1: Ensalada de tomate Cherry / Salmón al vapor / Yogur natural Opción 2: Calabacín a la plancha / Huevo duro con atún / Fruta fresca	23 JUEVES Opción 1: Ensalada variada / Pescadilla a la romana / Fruta fresca Opción 2: Cuscús con verduras / Tortilla de calabacín / Yogur natural	24 VIERNES 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
27 LUNES Opción 1: Ensalada de tomate / Huevos cocidos con triángulos de pan integral para "dipear" en hummus o guacamole / Yogur natural Opción 2: Espárragos verdes / Salmón al papillote / Fruta fresca	28 MARTES 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	29 MIÉRCOLES Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Yogur natural Opción 2: Judías verdes al vapor / Tortilla de atún / Fruta fresca	30 JUEVES Opción 1: Crema de verduras / Caballa al horno / Fruta fresca Opción 2: Tomate aliñado / Huevo duro con arroz integral o cuscús / Fruta fresca	VIERNES

Abril
 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