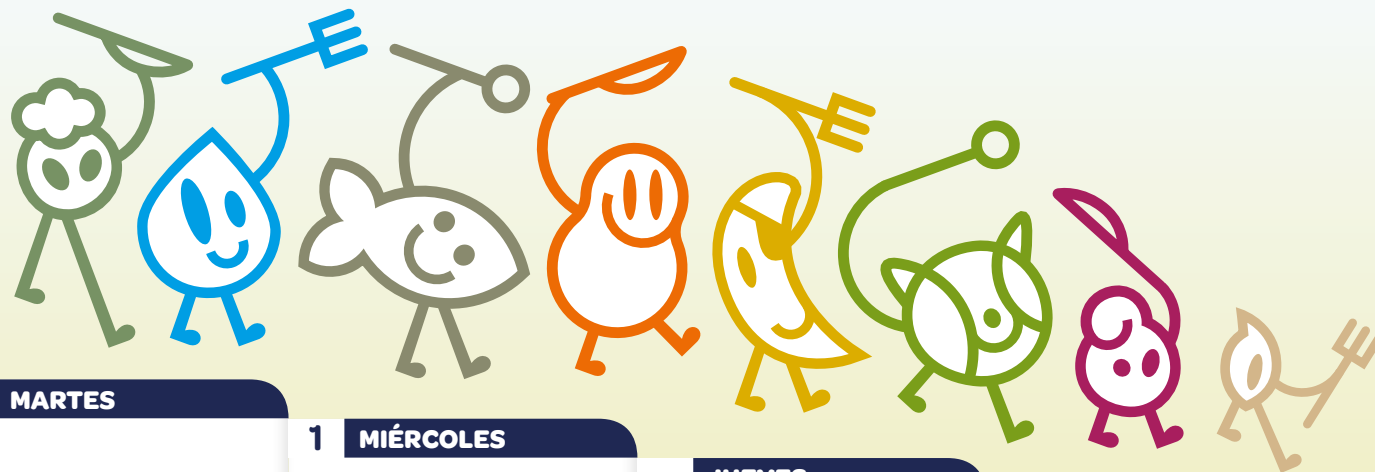


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Mayo

2º CICLO PRIMARIA  
E.S.O.  
BACHILLERATO

Cenas

COMEDOR  
Saludable

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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

LUNES

MARTES

1 MIÉRCOLES

JUEVES

1 VIERNES

4 LUNES

**Opción 1:** Ensalada de tomate y maíz / Merluza rebozada con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de calabaza / Huevos revueltos con gambas / Fruta fresca  
**Opción 3:** Judías verdes al vapor / Sardinias a la plancha / Fruta fresca

5 MARTES

**Opción 1:** Calabacín salteado / Bacalao al horno / Fruta fresca  
**Opción 2:** Ensalada mixta / Tortilla de espinacas / Yogur natural  
**Opción 3:** Crema de puerros / Mini hamburguesas de huevo y avena / Fruta fresca

6 MIÉRCOLES

**Opción 1:** Ensalada variada / Pescado blanco al vapor / Yogur natural  
**Opción 2:** Calabacín a la plancha / Huevos rellenos "proteicos" (atún, pollo, salmón) / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate aliñado / Tosta integral de queso fresco y salmón ahumado / Fruta fresca

7 JUEVES

**Opción 1:** Ensalada de tomate / Merluza rebozada con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de calabaza / Tortilla de caballa en conserva / Fruta fresca  
**Opción 3:** Espárragos con vinagreta / Trucha asalmonada a la plancha / Fruta fresca

8 VIERNES

**Opción 1:** Ensalada variada / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos rellenos de "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca  
**Opción 3:** Judías verdes salteadas / Tacos de pollo desmenuzado con aguacate y tomate, en tortillas integrales / Fruta fresca

11 LUNES

**Opción 1:** Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de zanahoria / Tortilla de atún / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate asado / Sardinias a la plancha / Fruta fresca

12 MARTES

**Opción 1:** Ensalada variada / Salmón a la plancha / Fruta fresca  
**Opción 2:** Crema de calabacín / Huevos cocidos con tomate / Yogur natural  
**Opción 3:** Tomate aliñado / Tosta integral de queso fresco y anchoas en conserva / Fruta fresca

13 MIÉRCOLES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de jamón cocido y queso / Fruta fresca  
**Opción 3:** Espárragos verdes / Tosta de pan integral de jamón serrano con tomate / Fruta fresca

14 JUEVES

**Opción 1:** Ensalada de lechuga / Lenguado a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de verduras / Pescadilla al vapor / Fruta fresca  
**Opción 3:** Judías verdes salteadas / Trucha a la plancha con jamón / Fruta fresca

15 VIERNES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Arroz integral con verduras / Tortilla de calabacín / Fruta fresca  
**Opción 3:** Espárragos blancos / Conejo guisado con patatas cocidas / Fruta fresca

18 LUNES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Filete de halibut rebozado con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de verduras / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate con queso fresco / Sardinias a la plancha / Fruta fresca

19 MARTES

**Opción 1:** Ensalada variada / Pescadilla al horno / Fruta fresca  
**Opción 2:** Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de atún claro / Yogur natural  
**Opción 3:** Espárragos con mayonesa de yogur y aguacate / Caballa con tomate / Fruta fresca

20 MIÉRCOLES

**Opción 1:** Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al vapor con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de calabaza / Pollo asado con patatas panadera / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate aliñado / Caballa en conserva / Fruta fresca

21 JUEVES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Bacalao al horno / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con setas / Fruta fresca  
**Opción 3:** Verduras salteadas (calabacín, zanahoria baby, champiñones) / Sardinias a la plancha / Fruta fresca

22 VIERNES

**Opción 1:** Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Judías verdes al vapor / Huevos revueltos con espárragos / Fruta fresca  
**Opción 3:** Crema de puerros / Hamburguesa casera de ternera / Fruta fresca

25 LUNES

**Opción 1:** Judías verdes al vapor / Merluza al horno con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Ensalada de lechuga y tomate / Tortilla de jamón serrano / Fruta fresca  
**Opción 3:** Guiso suave de ternera con verduras / Fruta fresca

26 MARTES

**Opción 1:** Crema de calabacín / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Ensalada variada / Tortilla de verduras y hortalizas / Fruta fresca  
**Opción 3:** Espárragos verdes / Tosta integral de jamón serrano con tomate / Fruta fresca

27 MIÉRCOLES

**Opción 1:** Ensalada de pasta integral con hortalizas / Salmón al papillote / Yogur natural  
**Opción 2:** Sopa de fideos y verduras / Huevos rellenos con atún / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate asado / Caballa al horno / Fruta fresca

28 JUEVES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Merluza rebozada con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de verduras / Bacalao en fritada / Fruta fresca  
**Opción 3:** Tomate aliñado / Sardinias a la plancha / Fruta fresca

29 VIERNES

**Opción 1:** Ensalada de lechuga / Pechuga de pollo empanada / Fruta fresca  
**Opción 2:** Crema de espinacas / Tortilla de jamón serrano / Yogur natural  
**Opción 3:** Judías verdes salteadas / Conejo asado con calabaza / Fruta fresca

2026

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

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