

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 LUNES Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza a la plancha con limón / Yogur natural Opción 2: Crema de calabaza / Huevos revueltos con gambas / Fruta fresca	5 MARTES Opción 1: Calabacín saletado / Bacalao al horno / Fruta fresca Opción 2: 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	7 JUEVES Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza rebozada con limón / Yogur natural Opción 2: Espárragos con vinagreta / Tortilla francesa de Caballa en conserva / Fruta fresca	8 VIERNES Opción 1: Ensalada variada / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural Opción 2: Gazpacho / Tacos de pollo desmenuzado con aguacates 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	12 MARTES Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Fruta fresca Opción 2: Crema de calabacín / Huevos cocidos con tomate / Yogur natural	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 y queso / 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	15 VIERNES Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo / Yogur natural Opción 2: Arroz integral con verduras / Tortilla de calabacín / Fruta fresca
18 LUNES Opción 1: Ensalada mixta / Filete de halibut rebozado con limón / Yogur natural Opción 2: Tomate con queso fresco / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Fruta fresca	19 MARTES Opción 1: Ensalada variada / Pescadilla al horno / Fruta fresca Opción 2: Gazpacho / Tortilla francesa / Yogur natural	20 MIÉRCOLES Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza al vapor con limón / Yogur natural Opción 2: Crema de calabaza / Pollo asado con ensalada / Fruta fresca	21 JUEVES Opción 1: Ensalada mixta / Bacalao al horno / Yogur natural Opción 2: Verduras salteadas (calabacín, zanahoria baby, champiñones) / Sardinas a la plancha / Fruta fresca	22 VIERNES Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural Opción 2: Crema de puerros / Hamburguesa casera de ternera / Fruta fresca
25 LUNES Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Yogur natural Opción 2: Judías verdes salteadas / Tortilla de jamón / Fruta fresca	26 MARTES Opción 1: Crema de calabacín / Pechuga de pavo / Yogur natural Opción 2: Ensalada variada / Tortilla francesa / 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	28 JUEVES Opción 1: Ensalada mixta / Merluza rebozada / Yogur natural Opción 2: Tomate aliñado / Sardinas a la plancha / Fruta fresca	29 VIERNES

.....

Mayo

INFANTIL

1er 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