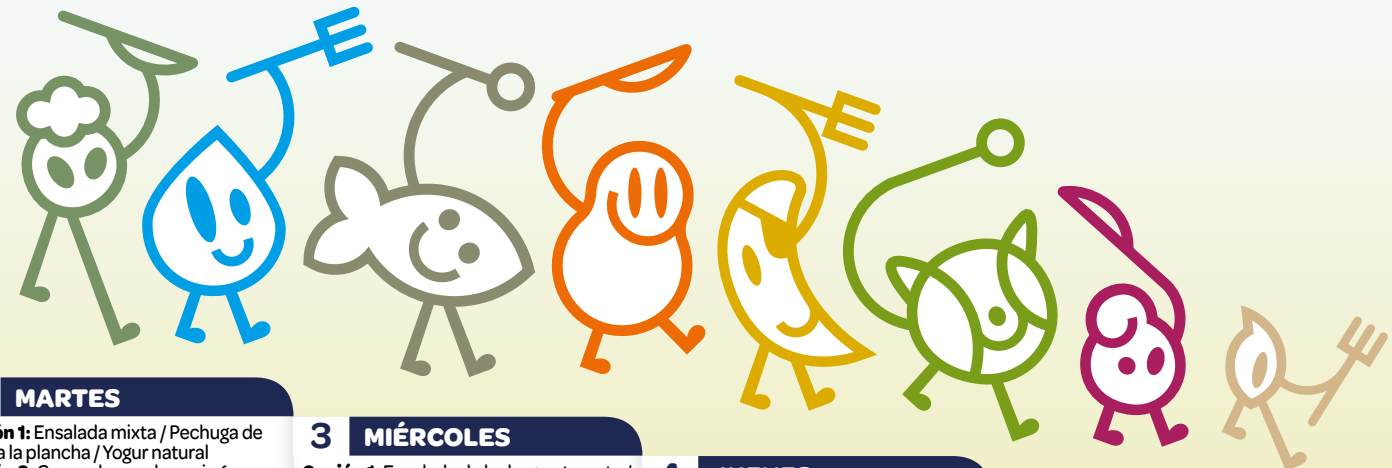


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

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

Cenas

COMEDOR Saludable

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

1 LUNES

Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza al vapor con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Tortilla de atún / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos con vinagreta / Tosta integral de queso y salmón ahumado / Fruta fresca

8 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos duros y triángulos de pan integral para dipear en hummus o guacamole / Yogur natural
Opción 3: Judías verdes al vapor / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

15 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al vapor con limón / Fruta fresca
Opción 2: Crema de calabacín / Huevos rellenos con atún claro / Yogur natural
Opción 3: Espárragos verdes / Sardinas en conserva / Fruta fresca

22 LUNES

29 LUNES

2 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos rellenos "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca
Opción 3: Calabacín salteado / Jamón cocido con queso / Fruta fresca

9 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Tortilla de espinacas / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Tosta integral de jamón serrano con queso / Fruta fresca

16 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Ensalada de arroz integral / Tortilla de calabacín / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Lomo de cerdo magro con pimientos / Fruta fresca

23 MARTES

30 MARTES

3 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al horno / Fruta fresca
Opción 2: Crema de zanahoria / Tortilla de jamón serrano y/o queso / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes al vapor / Pechuga de pavo con pimientos / Fruta fresca

10 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada variada / Bacalao al horno / Yogur natural
Opción 2: Puré de verduras / Huevos rellenos "proteicos" (atún, pollo, salmón) / Fruta fresca
Opción 3: Calabacín salteado / Filete de ternera a la plancha / Fruta fresca

17 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de tomate / Lenguado a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Huevos "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes al vapor / Solomillo de cerdo al horno con manzana y zanahoria / Fruta fresca

24 MIÉRCOLES

27 MIÉRCOLES

4 JUEVES

Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con setas y gambas / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Sardinas en conserva / Fruta fresca

11 JUEVES

Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Tortilla de jamón cocido y queso / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos blancos / Jamón serrano / Queso fresco con nueces / Fruta fresca

18 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Pescadilla al vapor / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de jamón cocido y queso / Fruta fresca
Opción 3: Calabacín salteado / Librito de lomo con jamón y queso / Fruta fresca

25 JUEVES

JUEVES

5 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabacín / Tortilla de jamón cocido / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos verdes / Jamón serrano / Queso fresco con tomate / Fruta fresca

12 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo al limón / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos de setas y gambas / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes salteadas / Tosta integral de queso y salmón ahumado / Fruta fresca

19 VIERNES

26 VIERNES

VIERNES

2026

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación