

# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

## 1 LUNES

**Opción 1:** Tomate aliñado / Merluza al vapor con limón / Yogur natural  
**Opción 2:** 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:** Judías verdes salteadas / Huevos duros y triángulos de pan integral para dipear en hummus o guacamole / 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 / Fruta fresca

## 22 LUNES

## 29 LUNES

## 2 MARTES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Calabacín salteado / Huevos rellenos "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca

## 9 MARTES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Crema de calabaza / Tortilla de jamón serrano con queso / Fruta fresca

## 16 MARTES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Tomate aliñado / Tortilla de calabacín / 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 francesa, de jamón y/o queso / Fruta fresca

## 10 MIÉRCOLES

**Opción 1:** Ensalada variada / Bacalao al horno / Yogur natural  
**Opción 2:** Calabacín a la plancha / Huevos rellenos "proteicos" (atún, pollo, salmón) / Fruta fresca

## 17 MIÉRCOLES

**Opción 1:** Ensalada de tomate / Lenguado a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Judías verdes al vapor / Solomillo de cerdo al horno con manzana y zanahoria / Fruta fresca

## 24 MIÉRCOLES

## MIÉRCOLES

## 4 JUEVES

**Opción 1:** Ensalada variada / Salmón a la plancha / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho / Huevos revueltos con gambas / 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 / Fruta fresca

## 18 JUEVES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pescadilla al vapor / Yogur natural  
**Opción 2:** 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

## 12 VIERNES

**Opción 1:** Ensalada mixta / Pechuga de pavo al horno / Yogur natural  
**Opción 2:** Gazpacho / Tosta integral de queso y salmón ahumado / Fruta fresca

## 19 VIERNES

## 26 VIERNES

## VIERNES

# Junio

## INFANTIL

### 1er CICLO PRIMARIA

Cenas

# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.  
 Para más información:  
[departamentonutricion@comedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@comedorsaludable.com)  
 RD126/2015

2026

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://www.facebook.com/comedorsaludable)

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación