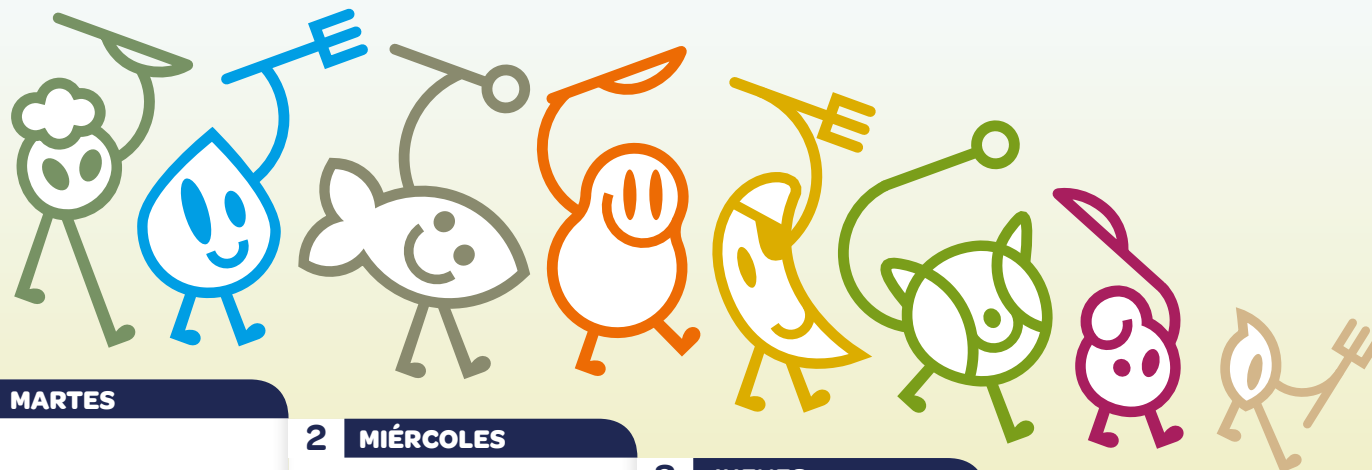


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

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

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
▶ Lentejas con verduras ▶ Puré de verduras ▶ Huevos camperos escalfados con tomate casero ▶ Fruta fresca	▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas) ▶ Judías verdes con patatas ▶ Tortilla de patata y berza con lechuga ▶ Yogur natural sin azúcar	▶ Brócoli con patata ▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Pechuga de pollo a la plancha con champiñones ▶ Fruta fresca	▶ Guisantes con jamón ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana) ▶ San Jacobo con tomate fresco y zanahoria rallada (frito) ▶ Fruta fresca	▶ Macarrones integrales con tomate casero y queso ▶ Acelgas con patatas ▶ Palometa con tomate casero (pescado azul) ▶ Fruta fresca
▶ Acelgas con refrito de ajo y jamón ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún) ▶ Alubias rojas con verduras (proteína vegetal) ▶ Fruta fresca	▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural ▶ Borraja con refrito ▶ Merluza al horno con patata panadera y bastoncitos de zanahoria ▶ Fruta fresca	▶ Judías verdes con refrito ▶ Ensalada mixta (lechuga, huevo cocido, espárragos y atún) ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Fruta fresca	▶ Puré de calabacín ▶ Ensalada de aguacate (aguacate, patata y zanahoria) ▶ Muslos de pollo asados con ensalada de lechuga ▶ Fruta fresca	▶ Pasta a la carbonara ▶ Pochas con verduras ▶ Anchoas rebozadas con limón ▶ Yogur natural sin azúcar
▶ Arroz con tomate frito casero ▶ Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido) ▶ Lomo adobado con pimientos ▶ Fruta fresca	▶ Brócoli al ajillo ▶ Pasta integral y ECO con verduras y queso fundido ▶ Salmón con piperrada (pescado azul) ▶ Fruta fresca	▶ Puré de verduras ▶ Menestra de verduras ▶ Tortilla de patata y chorizo con lechuga (huevo) ▶ Fruta fresca	▶ Arroz con verduras ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, espárragos, huevo) ▶ Hamburguesas caseras con tomate natural ▶ Batido de yogur natural sin azúcar con frutos rojos	▶ Potaje de garbanzos ▶ Crema de calabaza ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Fruta fresca
	▶ Puré de verduras ▶ Porrusalda tradicional ▶ Lentejas estofadas con verduras ▶ Fruta fresca	▶ Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y remolacha ▶ Acelgas con patatas ▶ Huevos camperos fritos con ensalada variada (lechuga, zanahoria, maíz...) ▶ Fruta fresca		

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 ...

**BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES,
COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS
Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS**

Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- ### Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- ## Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

-

Este inicio de curso es también el momento perfecto para recuperar hábitos que favorecen su bienestar: volver a horarios regulares de sueño, cuidar los tiempos de descanso y retomar una alimentación equilibrada. En el comedor escolar seguimos apostando por menús variados, basados en productos de temporada, que aportan la energía necesaria para afrontar el día a día.

Os deseamos un inicio de curso sereno,
lleno de confianza, de pequeños logros y de
momentos compartidos que nos ayuden a
crecer juntos.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

