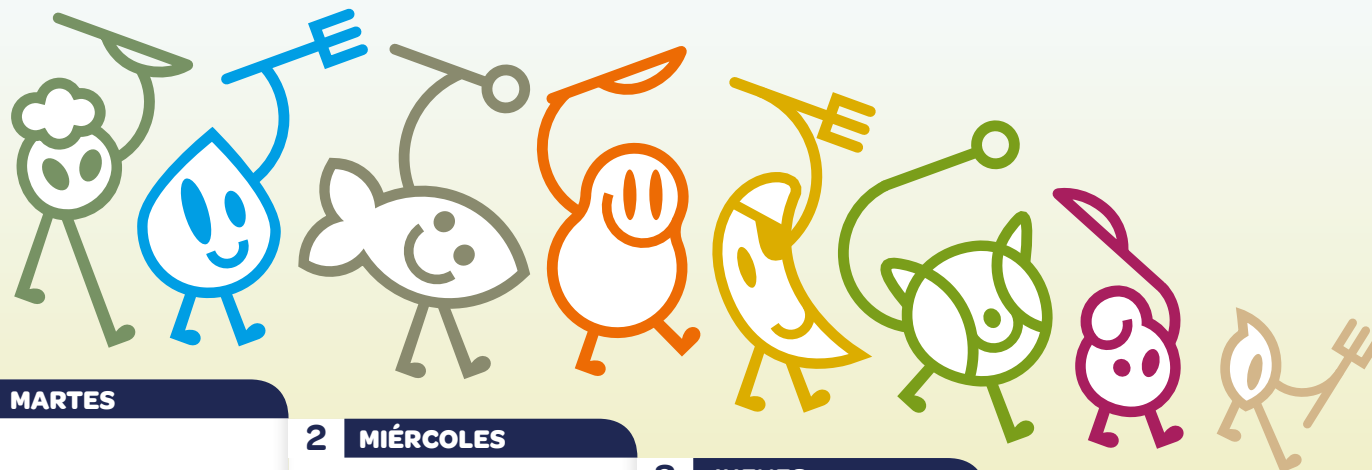


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

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

Cenas

COMEDOR Saludable

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

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
7 LUNES	8 MARTES Opción 1: Ensalada de tomate con queso fresco / Tortilla francesa con calabacín / Fruta fresca Opción 2: Crema de verduras / Lomo de cerdo a la plancha con ensalada / Yogur natural Opción 3: Judías verdes salteadas con ajo / Huevo cocido / Fruta fresca	9 MIÉRCOLES Opción 1: Gazpacho o salmorejo / Atún en conserva con ensalada / Fruta fresca Opción 2: Espárragos con vinagreta / Merluza rebozada con limón / Fruta fresca Opción 3: Crema de calabaza / Revuelto de huevo con gambas / Yogur natural con nueces	10 JUEVES Opción 1: Ensalada de pasta integral con tomate cherry / Sardinas en conserva / Fruta fresca Opción 2: Puré de verduras / Pescadilla al horno / Yogur natural Opción 3: Tomate aliñado / Tortilla de calabacín / Fruta fresca	11 VIERNES Opción 1: Crema de puerros / Pechuga de pavo a la plancha / Fruta fresca Opción 2: Ensalada mixta / Huevos rellenos / Yogur natural con frutas Opción 3: Calabacín al horno / Queso fresco con tomate / Fruta fresca
14 LUNES Opción 1: Crema de zanahoria / Emperador a la plancha con limón / Yogur natural Opción 2: Ensalada de tomate / Boquerones al limón / Fruta fresca Opción 3: Espinacas rehogadas / Huevo poché con champiñones / Fruta fresca	15 MARTES Opción 1: Ensalada variada / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural Opción 2: Tomate aliñado / Tortilla de espinacas / Fruta fresca Opción 3: Judías verdes al vapor / Jamón york con queso / Fruta fresca	16 MIÉRCOLES Opción 1: Crema de calabacín / Salmón a la plancha / Yogur natural Opción 2: Gazpacho / Tortilla de atún / Fruta fresca Opción 3: Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al vapor con limón / Fruta fresca	17 JUEVES Opción 1: Espárragos con mayonesa light / Merluza en salsa verde / Fruta fresca Opción 2: Ensalada de tomate con queso / Huevos cocidos / Yogur natural Opción 3: Crema de verduras / Caballa al horno / Fruta fresca	18 VIERNES Opción 1: Ensalada variada / Pechuga de pavo / Fruta fresca Opción 2: Verduras asadas / Tortilla francesa / Yogur natural Opción 3: Crema de puerros / Jamón serrano con tomate / Fruta fresca
21 LUNES Opción 1: Crema de calabaza / Pescado blanco al papillote / Yogur natural Opción 2: Ensalada de tomate / Huevos revueltos con espárragos / Fruta fresca Opción 3: Judías verdes salteadas / Sardinas a la plancha / Fruta fresca	22 MARTES Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural Opción 2: Gazpacho / Tortilla de patata / Fruta fresca Opción 3: Espárragos blancos / Jamón York con queso / Fruta fresca	23 MIÉRCOLES Opción 1: Ensalada de tomate cherry / Merluza al horno con limón / Yogur natural Opción 2: Crema de espinacas / Huevo duro con atún / Fruta fresca Opción 3: Calabacín a la plancha / Salmón al vapor / Fruta fresca	24 JUEVES Opción 1: Ensalada variada / Pescadilla a la romana / Fruta fresca Opción 2: Puré de verduras / Tortilla de calabacín / Fruta fresca Opción 3: Pimientos asados / Caballa en conserva / Fruta fresca	25 VIERNES Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural Opción 2: Crema de verduras / Huevos rellenos / Fruta fresca Opción 3: Tomate aliñado / Queso fresco con nueces / Fruta fresca
28 LUNES Opción 1: Crema de calabacín / Merluza al horno / Fruta fresca Opción 2: Ensalada de tomate / Huevos cocidos / Yogur natural Opción 3: Espárragos verdes / Salmón al papillote / Fruta fresca	29 MARTES Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pechuga de pollo al horno / Yogur natural Opción 2: Calabacín salteado / Tortilla de jamón / Fruta fresca Opción 3: Crema de zanahoria / Jamón serrano con tomate / Fruta fresca	30 MIÉRCOLES Opción 1: Ensalada variada / Emperador a la plancha / Yogur natural Opción 2: Gazpacho / Filete de ternera a la plancha / Fruta fresca Opción 3: Judías verdes al vapor / Sardinas en conserva / Fruta fresca	JUEVES	VIERNES

2026

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

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