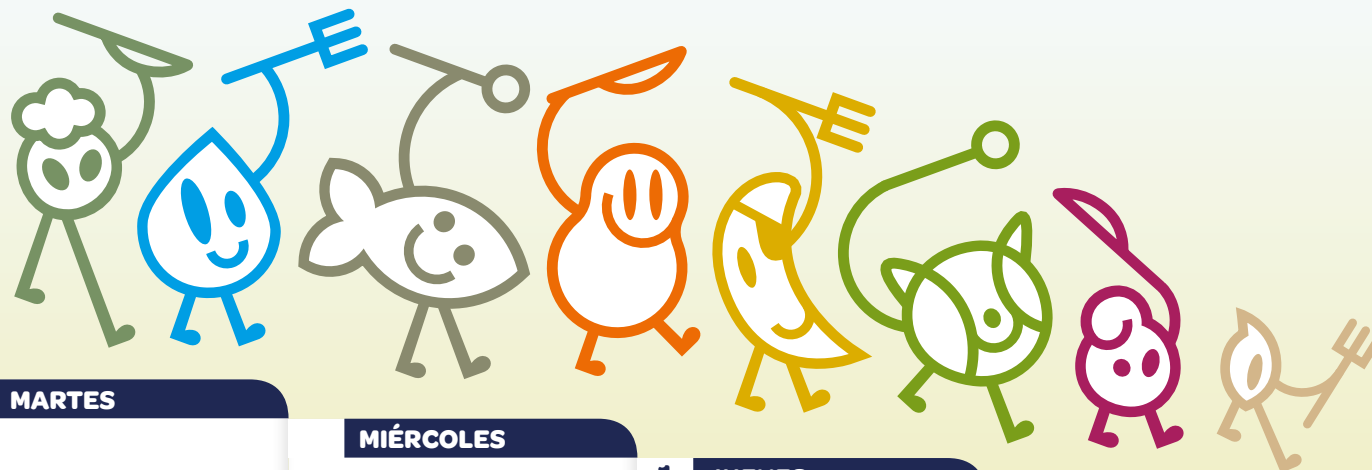


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

2º CICLO PRIMARIA

E.S.O.

BACHILLERATO

Cenas

COMEDOR
Saludable

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

1 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Bacalao al pil-pil / Fruta fresca
Opción 2: Crema de verduras / Caballa al horno / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Huevo duro con atún / Fruta fresca

2 VIERNES

Opción 1: Ensalada de lechuga / Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho / Tortilla de calabacín / Fruta fresca
Opción 3: Espinacas rehogadas / Queso fresco con nueces / Fruta fresca

5 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
Opción 3: Judías verdes al vapor / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

6 MARTES

Opción 1: Calabacín salteado / Bacalao al horno / Fruta fresca
Opción 2: Ensalada mixta / Tortilla de espinacas / Yogur natural
Opción 3: Crema de puerros / Mini hamburguesas de huevo y avena / Fruta fresca

7 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
Opción 3: Tomate aliñado / Tosta integral de queso fresco y salmón ahumado / Fruta fresca

8 JUEVES

Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza rebozada con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Tortilla Caballa en conserva / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos con vinagreta / Trucha asalmonada a la plancha / Fruta fresca

9 VIERNES

Opción 1: Ensalada variadas / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos rellenos de "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes salteadas / Tacos de pollo desmenuzado con aguacate y tomate, en tortillas integrales / Fruta fresca

12 LUNES

13 MARTES

Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Fruta fresca
Opción 2: Crema de calabacín / Huevos cocidos con tomate / Yogur natural
Opción 3: Tomate aliñado / Tosta integral de queso fresco y anchoas en conserva / Fruta fresca

14 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 cocido y queso / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos verdes / Tosta de pan integral de jamón serrano con tomate / Fruta fresca

15 JUEVES

Opción 1: Ensalada e lechuga / Lenguado a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Pescadilla al vapor / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes salteadas / Trucha a la plancha con jamón / Fruta fresca

16 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Arroz integral con verduras / Tortilla de calabacín / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos blancos / Conejo guisado con patatas cocidas / Fruta fresca

19 LUNES

Opción 1: Ensalada mixta / Filete de halibut rebozado con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Huevos cocidos con mahonesa de aguacate / Fruta fresca
Opción 3: Tomate con queso fresco / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

20 MARTES

Opción 1: Ensalada variada / Pescadilla al horno / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Tortilla de atún claro / Yogur natural
Opción 3: Espárragos con mahonesa de yogur y aguacate / Caballa con tomate / Fruta fresca

21 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al vapor con atún / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Pollo asado con patatas panadera / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Caballa en conserva / Fruta fresca

22 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Bacalao al horno / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con setas / Fruta fresca
Opción 3: Verduras salteadas (calabacín, zanahoria baby, champiñones) / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

23 VIERNES

Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Judías verdes al vapor / Huevos revueltos con espárragos / Fruta fresca
Opción 3: Crema de puerros / Hamburguesa casera de ternera / Fruta fresca

26 LUNES

Opción 1: Judías verdes al vapor / Merluza al horno con limón / Yogur natural
Opción 2: Ensalada de lechuga y tomate / Tortilla de jamón serrano / Fruta fresca
Opción 3: Guiso suave de ternera con verduras / Fruta fresca

27 MARTES

Opción 1: Crema de calabacín / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Ensalada variada / Tortilla de verduras y hortalizas / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos verdes / Tosta integral de jamón serrano con tomate / Fruta fresca

28 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
Opción 3: Tomate asado / Caballa al horno / Fruta fresca

29 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta / Merluza rebozada con limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Bacalao en fritada / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

30 VIERNES

Opción 1: Ensalada de lechuga / Pechuga de pollo empanada / Fruta fresca
Opción 2: Crema de espinacas / Tortilla de jamón serrano / Yogur natural
Opción 3: Judías verdes salteadas / Conejo asado con calabaza / Fruta fresca

2026

www.comedorsaludable.com

www.facebook.com/comedorsaludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación