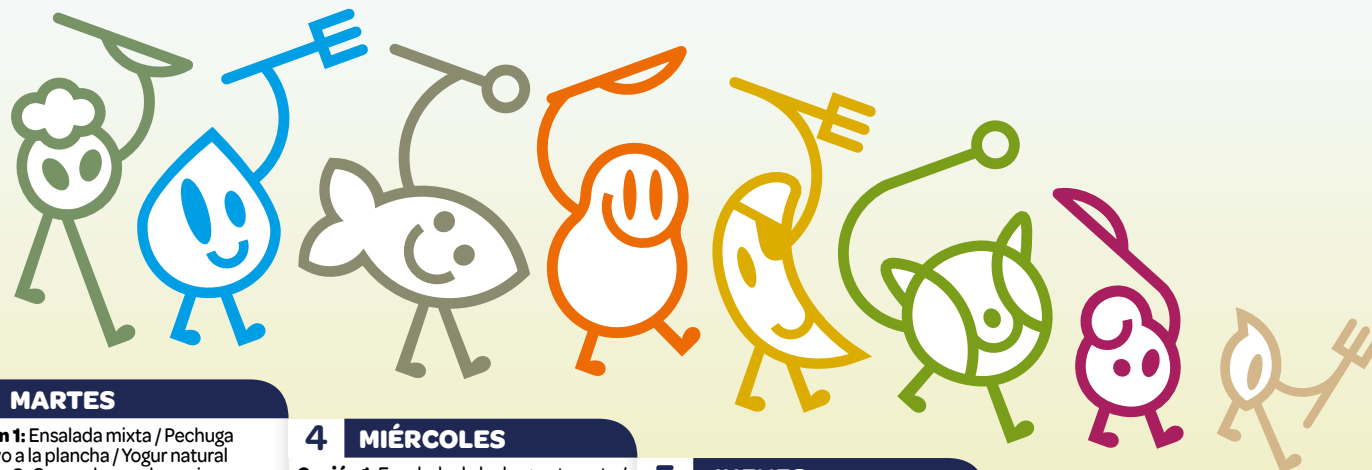


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 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

9 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 dippear en hummus o guacamole / Yogur natural
Opción 3: Judías verdes al vapor / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

16 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

23 LUNES

Opción 1: Ensalada variada / Merluza al horno con patata panadera / Yogur natural
Opción 2: Ensalada de tomate y maíz / Tortilla de jamón serrano / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes al vapor / Sardinas a la plancha / Fruta fresca

30 LUNES

Opción 1: Crema de calabacín / Pescado blanco al horno (merluza, lubina) con tomate asado / Yogur natural
Opción 2: Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria) / Sardinas a la plancha con pimientos asados / Fruta fresca
Opción 3: Brócoli al vapor / Bacalao al pil-pil (suave) / Compota de manzana sin azúcar

3 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

10 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

17 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

24 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta / Muslos de pollo al horno / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabacín / Huevos rellenos de "vegetales" (hummus, aguacate, verduras) / Fruta fresca
Opción 3: Tomate aliñado / Tortilla de jamón cocido con queso / Fruta fresca

MARTES

4 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

11 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

18 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

25 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Salmón al papillote / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con ajos frescos y gambas / Yogur natural
Opción 3: Espárragos verdes / Caballa en conserva / Fruta fresca

MIÉRCOLES

5 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

12 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

19 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

26 JUEVES

Opción 1: Ensalada variada / Salmón a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Tortilla de patata y berza / Fruta fresca
Opción 3: Calabacín a la plancha / Atún en conserva / Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha al 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

13 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

20 VIERNES

Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Huevos cocidos con tomate frito casero / Fruta fresca
Opción 3: Espárragos a la vinagreta / Jamón serrano / Queso fresco con nueces / Fruta fresca

27 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho o salmorejo (o cualquier crema de verduras) / Huevos revueltos con champiñones / Fruta fresca
Opción 3: Judías verdes salteadas / Tosta integral de jamón y queso fresco con tomate / Fruta fresca

VIERNES

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

Cenas

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 ...