COMEDOR Saludable

GAZTELUETA

Noviembre

INFANTIL
1er CICLO PRIMARIA

Cenas

2 LUNES
Opción 1: Tomate aliñado / Merluza al vapor con limón / Yogur natural
Opción 2: Espárragos con vinagreta / Salmón ahumado / Fruta fresca

3 MARTES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Calabacín salteado / Huevos rellenos / Fruta fresca

4 MIÉRCOLES
Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pescado blanco al horno / Fruta fresca
Opción 2: Crema de zanahoria / Tortilla francesa / Fruta fresca

5 JUEVES
Opción 1: Ensalada variada / Emperador a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho / Huevos cocidos / Fruta fresca

6 VIERNES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabacín / Tortilla de jamón / Fruta fresca

9 LUNES
Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Merluza al horno con limón / Fruta fresca
Opción 2: Judías verdes salteadas / Huevos revueltos / Fruta fresca

10 MARTES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Tortilla de jamón serrano con queso / Fruta fresca

11 MIÉRCOLES
Opción 1: Ensalada variada / Bacalao al horno / Yogur natural
Opción 2: Calabacín a la plancha / Huevos rellenos con atún en conserva / Fruta fresca

12 JUEVES
Opción 1: Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Tosta de salmón ahumado / Fruta fresca

13 VIERNES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo al horno / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho / Tosta de jamón serrano con tomate / 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 / Fruta fresca

17 MARTES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Tomate aliñado / Tortilla de calabacín / Fruta fresca

18 MIÉRCOLES
Opción 1: Espárragos en vinagreta / Emperador al horno / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Huevos revueltos / Fruta fresca

19 JUEVES
Opción 1: Ensalada mixta / Pescado blanco al vapor / Yogur natural
Opción 2: Calabacín salteado / Tosta integral de jamón y queso / Fruta fresca

20 VIERNES
Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabaza / Huevos cocidos / Fruta fresca

23 LUNES
Opción 1: Ensalada de tomate / Merluza al horno con limón / Yogur natural
Opción 2: Gazpacho / Tortilla de espinacas / Fruta fresca

24 MARTES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pollo al limón / Yogur natural
Opción 2: Crema de calabacín / Huevos rellenos / Fruta fresca

25 MIÉRCOLES
Opción 1: Ensalada de lechuga y tomate / Salmón al papillote / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho / Huevos cocidos con atún / Yogur natural

26 JUEVES
Opción 1: Ensalada variada / Lenguado a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras / Tortilla francesa / Fruta fresca

27 VIERNES
Opción 1: Ensalada mixta / Pechuga de pavo a la plancha / Yogur natural
Opción 2: Judías verdes salteadas / Huevos rellenos de queso fresco / 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMEDOR Saludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

2026

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

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