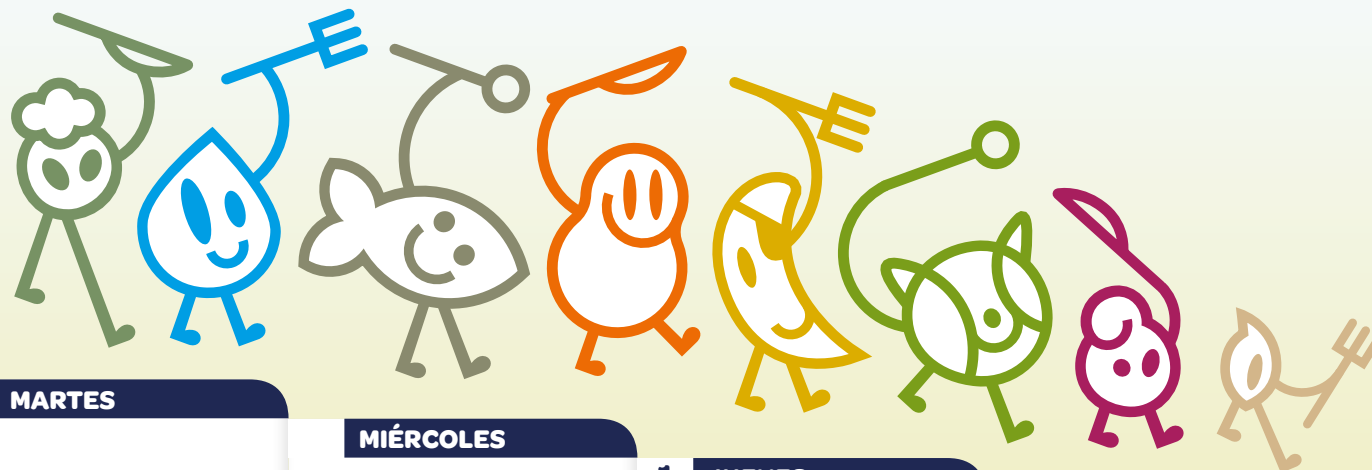


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

INFANTIL

1^{er} CICLO PRIMARIA

Cenas

COMEDOR
Saludable

Estos menús
pueden contener alérgenos.

Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.com
RD126/2015

LUNES

1 MARTES

MIÉRCOLES

1 JUEVES

Opción 1: Crema de verduras /
Caballa al horno / Fruta fresca
Opción 2: 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

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

6 MARTES

Opción 1: Ensalada mixta /
Emperador al horno / Fruta fresca
Opción 2: Crema de puerros /
Tortilla de atún en conserva / Fruta
fresca

7 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada variada /
Pescado blanco al vapor / Yogur
natural
Opción 2: Calabacín a la plancha /
Huevos revueltos / Fruta fresca

8 JUEVES

Opción 1: Ensalada de tomate /
Merluza rebozada con limón /
Yogur natural
Opción 2: Espárragos con vinagreta /
Tortilla francesa Caballa en conserva /
Fruta fresca

9 VIERNES

Opción 1: Ensalada variada /
Pechuga de pavo a la plancha /
Yogur natural
Opción 2: Crema de calabacín /
Huevos rellenos / Fruta fresca

12 LUNES

13 MARTES

Opción 1: Ensalada variada /
Emperador a la plancha / Fruta
fresca
Opción 2: Crema de calabacín /
Huevos cocidos con tomate / Yogur
natural

14 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada mixta /
Pechuga de pollo al limón / Yogur
natural
Opción 2: Gazpacho / Tortilla de
jamón / Fruta fresca

15 JUEVES

Opción 1: Ensalada de lechuga /
Salmón al horno / Yogur natural
Opción 2: Crema de verduras /
Pescadilla al vapor / Fruta fresca

16 VIERNES

Opción 1: Ensalada mixta /
Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Espárragos con vinagreta /
Tortilla de calabacín / Fruta fresca

19 LUNES

Opción 1: Ensalada mixta /
Emperador a la plancha / Yogur
natural
Opción 2: Tomate con queso
fresco / Huevos cocidos / Fruta
fresca

20 MARTES

Opción 1: Ensalada variada /
Pescadilla al horno / Fruta fresca
Opción 2: Gazpacho / Tortilla
francesa / Yogur natural

21 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de tomate /
Merluza al vapor con limón / Yogur
natural
Opción 2: Crema de calabaza /
Salmón a la plancha / Fruta fresca

22 JUEVES

Opción 1: Gazpacho / Huevos
revueltos / Fruta fresca
Opción 2: Calabacín salteado /
Sardinas en conserva / Fruta fresca

23 VIERNES

Opción 1: Ensalada de tomate /
Pechuga de pollo a la plancha /
Yogur natural
Opción 2: Crema de puerros /
Jamón york con queso / Fruta
fresca

26 LUNES

Opción 1: Ensalada de lechuga
y tomate / Merluza al horno
con limón / Yogur natural
Opción 2: Judías verdes salteadas /
Tortilla de calabacín / Fruta fresca

27 MARTES

Opción 1: Crema de calabacín /
Pechuga de pavo / Yogur natural
Opción 2: Ensalada variada /
Tortilla de jamón / Fruta fresca

28 MIÉRCOLES

Opción 1: Ensalada de tomate /
Salmón al papillote / Yogur natural
Opción 2: Calabacín a la plancha /
Huevos duros con atún / Fruta
fresca

29 JUEVES

Opción 1: Ensalada mixta /
Merluza rebozada / Yogur natural
Opción 2: Tomate aliñado /
Sardinas a la plancha / Fruta fresca

30 VIERNES

Opción 1: Ensalada de lechuga /
Pechuga de pollo / Fruta fresca
Opción 2: Sopa de verduras /
Tortilla de espinacas / 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