

# MENÚ ENERO 2025

		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>
6 <b>FESTIVO</b>	7 Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12) Tortilla de calabacín con patatas gajo al horno(3) Fruta de temporada	8 Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	9 Sopa de verduras con fideos(1) Filete de gallo a la plancha con ensalada de manzana y nueces(4,8) Yogur griego natural(7)	10 Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada
13 Macarrones con salteado de tomate, calabacín y cebolla(1) Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(3) Fruta de temporada	14 Sopa de verduras con letras(1) Muslitos de pavo al horno con salsa de verduras casera y patatas ecológicas asadas Fruta de temporada	15 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(4) Fruta de temporada	16 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo Yogur griego natural(7)	17 Potaje de habichuelas con verduras y patata(12) Rosada a la plancha con ensalada de tomate y aguacate(4) Fruta de temporada
20 Espaguetis a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,3,7) Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes)(1,7) Fruta de temporada	21 Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	22 Patatas en ajopollo(1,8) Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce(4) Fruta de temporada	23 Potaje de garbanzos con patata ecológica y verdura(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y aguacate(3) Yogur griego natural(7)	24 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate y atún(4) Arroz a la cubana con huevo(3) Fruta de temporada
27 Macarrones a la boloñesa(1) Tortilla de champiñones con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada	28 Guiso de sepia(14) Tacos de pollo con verduras y bastoncitos de boniato al horno(1) Fruta de temporada	29 Cocido(12) Menestra de verduras con huevo duro(3) Fruta de temporada	30 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate y atún(4) Arroz caldoso de zanahoria, cebolla y calabacín Yogur griego natural(7)	31 Sopa de verduras con fideos(1) Bacalao a la plancha con ensalada de manzana y nueces(4,8) Fruta de temporada
<p><b>Alérgenos:</b> 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p><b>Frutas de temporada:</b> Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano</p>				

\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

		<b>FESTIVO</b> <sup>1</sup>	<b>FESTIVO</b> <sup>2</sup>	<b>FESTIVO</b> <sup>3</sup>
<b>FESTIVO</b> <sup>6</sup>	<sup>7</sup> Sopa de verduras y pollo con estrellitas Alitas de pollo al horno con cebolla, calabacín y tomate Fruta de temporada	<sup>8</sup> Crema de calabacín, cebolla, puerro y patata Sardinas a la plancha con picada de ajo, perejil y AOVE Fruta de temporada	<sup>9</sup> Huevos rotos con patata, pimientitos verdes y jamón Fruta de temporada	<sup>10</sup> Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y huevo duro Yogur griego natural
<sup>13</sup> Guisadito de salmón con guisantes, zanahoria, cebolla, tomate y patata Yogur griego natural	<sup>14</sup> Sopa de verduras y pollo con tapioca Revuelto de setas y alcachofas Fruta de temporada	<sup>15</sup> Crema de zanahoria y coliflor Hamburguesita de ternera con patatas gajo Yogur griego natural	<sup>16</sup> Ensalada de lechuga, tomate, pepino y picatostes de pan integral tostado Huevo a la plancha con pisto de verduras casero Fruta de temporada	<sup>17</sup> Quiche casera de queso, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
<sup>20</sup> Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de salmón y brócoli Yogur griego natural	<sup>21</sup> Tortilla de patatas, calabacín y cebollita Fruta de temporada	<sup>22</sup> Sopa de huesos con letras Brochetas de pollo con pimiento verde Yogur griego natural	<sup>23</sup> Lomo de cerdo salteado con zanahoria, puerro y calabacín con acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	<sup>24</sup> Crepes de jamón, queso y guacamole Fruta de temporada
<sup>27</sup> Hervido valenciano con pollo desmenuzado Yogur griego natural	<sup>28</sup> Crema de calabaza, puerro y calabacín con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	<sup>29</sup> Montaditos de pan integral, tomate, queso fresco, orégano y sardinas Yogur griego natural	<sup>30</sup> Solomillo de cerdo a la con champiñones, espárragos verdes y patatas gajo al horno Fruta de temporada	<sup>31</sup> Sopa cubierta: caldo de pollo, ajo, zanahoria hervida, fideos y huevo duro Yogur griego natural