

MENÚ ENERO 2026 – ADAPTACIÓN FRUTAS

*Para las personas con alergia a las rosáceas, no se ofrecerán manzana, melocotón, albaricoque, nectarina u otras frutas de esta familia como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración o ensalada
 *Para las personas con alergia al kiwi, no se ofrecerá este como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración
 *Para las personas con alergia al plátano, no se ofrecerá esta como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración
 *Para las personas con alergia a la piña, no se ofrecerá esta como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración

					1	2
					FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9		
		Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12) Croquetas de bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(1,3,4) Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con fideos(1) Filete de gallo a la plancha con ensalada de manzana y nueces (excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana)(4,8) Fruta de temporada		
12	13	14	15	16		
Sopa de verduras con letras(1) Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y tomate picado Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(4) Fruta de temporada	Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana)(3) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria y huevo cocido(3) Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)	Macarrones integrales con salteado de tomate, calabacín y cebolla(1) Rosada a la plancha con ensalada de tomate y aguacate(4) Fruta de temporada		
19	20	21	22	23		
Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes)(1,7) Fruta de temporada	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce(4) Fruta de temporada	Arroz caldoso de zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y aguacate(3) Yogur griego natural(7)	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12) Fruta de temporada		
26	27	28	29	30		
Arroz a la cubana con huevo(3) Tacos de pollo con verduras y ensalada de tomate y zanahoria rallada (1) Fruta de temporada	Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12) Tortilla de champiñones con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana)(3) Fruta de temporada	Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Bacalao a la plancha con ensalada de manzana y nueces(excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana)(4,8) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Alubias con verduras y boniato(12) Yogur griego natural(7)	Macarrones integrales a la boloñesa(1) Sopa juliana Fruta de temporada		
Alérgenos: 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						
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano						

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabacín, cebolla, puerro y patata Pechuga de pollo a la plancha con hierbas provenzales Fruta de temporada	Huevos rotos con patata, pimentitos verdes y jamón Fruta de temporada	Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y huevo duro Yogur griego natural
Sopa de verduras y pollo con tapioca Revuelto de setas y alcachofas Yogur griego natural	Crema de zanahoria y coliflor Hamburguesita de ternera con patatas gajo Fruta de temporada	Caldereta de merluza con guisantes, zanahoria, cebolla, tomate y patata Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y picatostes de pan integral tostado Huevo a la plancha con pisto de verduras casero Fruta de temporada	Quiche casera de queso, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de salmón y brócoli Yogur griego natural	Tortilla de patatas, calabacín y cebollita Fruta de temporada	Sopa de huesos con letras Brochetas de pollo con pimiento verde Fruta de temporada	Lomo de cerdo salteado con zanahoria, puerro y calabacín con acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Crepes de jamón, queso y guacamole Fruta de temporada
Montaditos de pan integral, tomate, queso fresco, orégano y sardinas Fruta de temporada	Hervido valenciano con pavo desmenuzado Fruta de temporada	Crema de calabaza, puerro y calabacín con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	Solomillo de cerdo con champiñones, espárragos verdes y patatas gajo al horno Fruta de temporada	Sopa cubierta: caldo de pollo, ajo, zanahoria hervida, fideos y pollo desmenuzado Yogur griego natural

NUTRI-RECETA: GALLETITAS DE JENGIBRE



La mejor receta para cocinar en familia ¿Te animas?



Ingredientes:

- 220g de Harina de avena 🌿
- 50mL de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) 🌿
- 2 Huevos M/L 🥚 🥚
- 3 Dátiles medjoul
- 1 Cucharada sopera de jengibre en polvo 🍯 ✨
- 1/3 de cucharilla de bicarbonato sódico
- 1 Pizca de sal 🧂

Preparación:

1. Haz una mezcla homogénea con los huevos, el AOVE, los dátiles (yo los pongo previamente a remojo para que estén blanditos), el jengibre, el bicarbonato y la sal.
2. Añade tu mezcla a la harina y amasa. Cuando tengas una bolita, ponla en un recipiente y tápala con film.
3. Déjala en la nevera al menos 2 horas, para que se espese bien.
4. Con un rodillo extiende la masa en papel de horno. Utiliza moldes navideños para crear tus galletas navideñas.
5. Mételas al horno 15-20 min a 180°C.
6. Déjalas enfriar y decoralas al gusto ¡Listo!