

MENÚ ENERO 2026 – SIN PLV Y HUEVO

			FESTIVO	1	FESTIVO	2
5	FESTIVO	6	FESTIVO	7	FESTIVO	9
			Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12) Bacalao a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada		Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Sopa de verduras con fideos(1) Filete de gallo a la plancha con ensalada de manzana y nueces(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 tomatito 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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Fruta de temporada		Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún(4) Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	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 y picatostes)(1) Fruta de temporada	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Guisado de muslitos de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras 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 Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate y aguacate Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	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 taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) 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) Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Fruta de temporada	Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Bacalao a la plancha con ensalada de manzana y nueces(4,8) Fruta de temporada		Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Alubias con verduras y boniato(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	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						

*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

			FESTIVO	1	FESTIVO	2
5	FESTIVO	6	FESTIVO	7	FESTIVO	8
Sopa de verduras y pollo con tapioca Salteado de gambitas, setas y alcachofas Yogur vegetal	Crema de zanahoria y coliflor Hamburguesita de pollo con patatas gajo Fruta de temporada	Crema de calabacín, cebolla, puerro y patata Pechuga de pollo a la plancha con hierbas provenzales Fruta de temporada	Sardinas a la parrilla con patata y pimientos verdes Fruta de temporada	9	Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y pollo desmenuzado Yogur vegetal	
12	13	14	15	16	Pizza casera (elaborada sin huevo) de verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	Sándwich integral de jamón y guacamole Fruta de temporada	
26	27	28	29	30	Sopa cubierta: caldo de pollo, ajo, zanahoria hervida, fideos y pollo desmenuzado Yogur vegetal	

NUTRI-RECETA: GALLETTAS 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 180ºC.
6. Déjalas enfriar y decoralas al gusto ¡Listo!