

# MENÚ ENERO 2026 – SIN FRUTOS SECOS

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        | 1<br>FESTIVO                                                                                                                                                               | 2<br>FESTIVO                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                       | 6<br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                   | 7<br>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12)<br>Croquetas de bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(1,3,4)<br>Fruta de temporada          | 8<br>Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1)<br>Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada<br>Yogur griego natural(7) | 9<br>Sopa de verduras con fideos(1)<br>Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana(4)<br>Fruta de temporada                       |
| 12<br>Sopa de verduras con letras(1)<br>Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y tomatito picado<br>Fruta de temporada                                                                         | 13<br>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla<br>Guiso de salmón con verduras (pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(4)<br>Fruta de temporada                                                                | 14<br>Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo<br>Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(3)<br>Fruta de temporada | 15<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria y huevo cocido(3)<br>Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12)<br>Yogur griego natural(7)                    | 16<br>Macarrones integrales con salteado de tomate, calabacín y cebolla(1)<br>Rosada a la plancha con ensalada de tomate y aguacate(4)<br>Fruta de temporada |
| 19<br>Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1)<br>Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes)(1,7)<br>Fruta de temporada                                        | 20<br>Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro<br>Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10)<br>Fruta de temporada                                       | 21<br>Patatas ecológicas en ajopollo sin majado de almendras(1)<br>Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce(4)<br>Fruta de temporada                            | 22<br>Arroz caldoso de zanahoria, cebolla y calabacín<br>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y aguacate(3)<br>Yogur griego natural(7)                     | 23<br>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12)<br>Fruta de temporada               |
| 26<br>Arroz a la cubana con huevo(3)<br>Tacos de pollo con verduras y ensalada de tomate y zanahoria rallada (1)<br>Fruta de temporada                                                                             | 27<br>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12)<br>Tortilla de champiñones con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(3)<br>Fruta de temporada | 28<br>Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica<br>Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana(4)<br>Fruta de temporada                                          | 29<br>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Alubias con verduras y boniato(12)<br>Yogur griego natural(7)                                             | 30<br>Macarrones integrales a la boloñesa(1)<br>Sopa juliana<br>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

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