

# MENÚ ENERO 2026 – SIN GLUTEN

			1	2
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	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 de pan sin gluten Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con pasta sin gluten 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 pasta sin gluten 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 Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y 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 sin gluten con salteado de tomate, calabacín y cebolla Rosada a la plancha con ensalada de tomate y aguacate(4) Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lacitos sin gluten con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes de pan sin gluten)(7) 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 con majada de pan sin gluten(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 (tortilla de maíz, sin gluten) de pollo con verduras y ensalada de tomate y zanahoria rallada 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(3) 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) Yogur griego natural(7)	Macarrones sin gluten a la boloñesa Sopa juliana Fruta de temporada
<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				
<b>Frutas de temporada:</b> 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>	1	<b>FESTIVO</b>	2
5	<b>FESTIVO</b>	6	7	8	9	
Sopa de verduras y pollo con tapioca Revuelto de setas y alcachofas Yogur griego natural	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín, cebolla, puerro y patata Pechuga de pollo a la plancha con hierbas provenzales Fruta de temporada	Huevos rotos con patata, pimientos verdes y jamón Fruta de temporada	Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y huevo duro Yogur griego natural		
12	13	14	15	16		
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de salmón y brócoli (elaborada sin gluten) Yogur griego natural	Crema de zanahoria y coliflor Hamburguesita de ternera (certificada sin gluten) 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 sin gluten tostado Huevo a la plancha con pisto de verduras casero Fruta de temporada	Quiche casera (elaborada con harina de maíz o garbanzo, sin gluten) de queso, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada		
19	20	21	22	23		
Montaditos de pan sin gluten, tomate, queso fresco, orégano y sardinas Fruta de temporada	Tortilla de patatas, calabacín y cebollita Fruta de temporada	Sopa de huesos con pasta sin gluten 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 (elaborados con harina de garbanzo o maíz, sin gluten) de jamón, queso y guacamole Fruta de temporada		
26	27	28	29	30		
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, pasta sin gluten y pollo desmenuzado Yogur griego natural			

# 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!