

MENÚ ENERO 2026 – SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS

			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
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(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 lechuga, tomate y manzana(4) 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) 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 muslitos de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo sin majado de almendras(1) 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 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 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 lechuga, tomate y manzana(4) 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. Altramucos. 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

			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	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 pimentitos verdes Fruta de temporada	Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y pollo desmenuzado Yogur griego natural
12	13	14	15	16
Sopa de verduras y pollo con tapioca Salteado de gambitas, 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 Hamburguesa de pollo con pisto de verduras casero Fruta de temporada	Pizza casera (elaborada sin huevo) de queso, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de salmón y brócoli Yogur griego natural	Salteado de bacalao desmigado, 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	Sándwich integral de jamón, queso y guacamole Fruta de temporada
26	27	28	29	30
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 jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) 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!