

MENÚ ENERO 2026 – SIN HUEVO

				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 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) 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(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 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 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 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

1	2
	FESTIVO
5	FESTIVO
6	FESTIVO
7	
8	FESTIVO
9	
10	
11	
12	
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
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

NUTRI-RECETA: GALLETTAS DE JENGIBRE



La mejor receta para
cocinar en familia
¿Te animas?

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!

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