

MENÚ ENERO 2026 – SIN LACTOSA

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12) Croquetas de bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(1,3,4) Fruta de temporada	8 Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Yogur griego natural sin lactosa(7)	9 Sopa de verduras con fideos(1) Filete de gallo a la plancha con ensalada de manzana y nueces(4,8) Fruta de temporada
12 Sopa de verduras con letras(1) Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y tomatito picado Fruta de temporada	13 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(4) Fruta de temporada	14 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	15 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria y huevo cocido(3) Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural sin lactosa(7)	16 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 Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso sin lactosa y picatostes)(1,7) Fruta de temporada	20 Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	21 Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce(4) Fruta de temporada	22 Arroz caldoso de zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y aguacate(3) Yogur griego natural sin lactosa(7)	23 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12) Fruta de temporada
26 Arroz a la cubana con huevo(3) Tacos de pollo con verduras y ensalada de tomate y zanahoria rallada (1) Fruta de temporada	27 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	28 Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Bacalao a la plancha con ensalada de manzana y nueces(4,8) Fruta de temporada	29 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Alubias con verduras y boniato(12) Yogur griego natural sin lactosa(7)	30 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	FESTIVO
FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabacín, cebolla, puerro y patata Pechuga de pollo a la plancha con hierbas provenzales Fruta de temporada	Huevos rotos con patata, pimentitos verdes y jamón Fruta de temporada	Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y huevo duro Yogur griego natural sin lactosa
Sopa de verduras y pollo con tapioca Revuelto de setas y alcachofas Yogur griego natural sin lactosa	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 Huevo a la plancha con pisto de verduras casero Fruta de temporada	Quiche casera de queso sin lactosa, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de salmón y brócoli Yogur griego natural sin lactosa	Tortilla de 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	Crepes de jamón, queso sin lactosa y guacamole Fruta de temporada
Montaditos de pan integral, tomate, queso fresco sin lactosa, orégano y sardinas Fruta de temporada	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, fideos y pollo desmenuzado Yogur griego natural sin lactosa

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!