

MENÚ ENERO 2026 – SIN PESCADO

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12) Muslo de pollo con patatas ecológicas gajo al horno 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(7)	9 Sopa de verduras con fideos(1) Tortilla de calabacín con ensalada de manzana y nueces(3,8) 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 ternera con verduras (zanahoria, judías verdes) y patatas ecológicas 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, zanahoria y huevo cocido(3) Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)	16 Macarrones integrales con salteado de tomate, calabacín y cebolla(1) Pechuga de pollo con ensalada de tomate y aguacate Fruta de temporada
19 Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso 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) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce 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(7)	23 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo cocido(3) 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 Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de manzana y nueces(8) Fruta de temporada	29 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo cocido(3) Alubias con verduras y boniato(12) Yogur griego natural(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. 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

			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
Sopa de verduras y pollo con tapioca Revuelto de setas y alcachofas Yogur griego natural	Crema de zanahoria y coliflor Hamburguesita de ternera con patatas gajo Fruta de temporada	Guisado de pollo 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, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de pavo y brócoli Yogur griego natural	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 y guacamole Fruta de temporada
Montaditos de pan integral, tomate, queso fresco, orégano y jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) 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

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!