

# MENÚ ENERO 2026 – SIN PESCADO

			1	2
5	6	7	8	9
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<p>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12)</p> <p>Muslo de pollo con patatas ecológicas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1)</p> <p>Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada</p> <p>Yogur griego natural(7)</p>	<p>Sopa de verduras con fideos(1)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de manzana y nueces(3,8)</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Sopa de verduras con letras(1)</p> <p>Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y tomatito picado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla</p> <p>Guiso de ternera con verduras (zanahoria, judías verdes) y patatas ecológicas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido(3)</p> <p>Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12)</p> <p>Yogur griego natural(7)</p>	<p>15</p> <p>Macarrones integrales con salteado de tomate, calabacín y cebolla(1)</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada de tomate y aguacate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1)</p> <p>Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes)(1,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Patatas ecológicas en ajopollo(1,8)</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso de zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y aguacate(3)</p> <p>Yogur griego natural(7)</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo cocido(3)</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12)</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Arroz a la cubana con huevo(3)</p> <p>Tacos de pollo con verduras y ensalada de tomate y zanahoria rallada (1)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12)</p> <p>Tortilla de champiñones con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de manzana y nueces(8)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo cocido(3)</p> <p>Alubias con verduras y boniato(12)</p> <p>Yogur griego natural(7)</p>	<p>29</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa(1)</p> <p>Sopa juliana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><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</p> <p><b>Frutas de temporada:</b> Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano</p>				

\*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
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
5	6
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
7	8
9	
12	13
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
14	15
16	
19	20
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de pavo y brócoli Yogur griego natural	Tortilla de patatas, calabacín y cebollita Fruta de temporada
21	22
23	
26	27
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
28	29
30	

# 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!