

MENÚ ENERO 2026 – SIN SÉSAMO, PESCADO AZUL, MARISCO, GAMBAS Y AGUACATE

			FESTIVO	1	FESTIVO	2
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO				
5	6	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(7)	9
Sopa de verduras con letras(1) Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y tomatito picado Fruta de temporada	12	13	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	14	15	16
Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensalada César(pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes)(1,7) Fruta de temporada	19	20	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce(4) Fruta de temporada	21	22	23
Arroz a la cubana con huevo(3) Tacos de pollo con verduras (excepto aguacate) y ensalada de tomate y zanahoria rallada (1) Fruta de temporada	26	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	29	30
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	1	FESTIVO	2
5	FESTIVO	6	FESTIVO	7	FESTIVO	8
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	Crema de calabacín, cebolla, puerro y patata Pechuga de pollo a la plancha con hierbas provenzales Fruta de temporada	Huevos rotos con patata, pimientos verdes y jamón Fruta de temporada	Ramen saludable: caldo de huesos, fideos de arroz, zanahoria, puerro y huevo duro Yogur griego natural	9	
12	13	14	15	16		
Crema de champiñones y patata Hamburguesitas caseras de bacalao y brócoli Yogur griego natural	Tortilla de patatas, calabacín y cebollita 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, verduras y taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada	17	
19	20	21	22	23		
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	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 tomate picado Fruta de temporada	24	
26	27	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!