

MENÚ FEBRERO 2026 – SIN PLV Y HUEVO

2	Arroz caldoso con verduras(9) Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana(4) Fruta de temporada	3	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún(4) Potaje de garbanzos con verduras y boniato(12) Fruta de temporada	4	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Salmón al horno con patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada	5	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y AOVE Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	6	Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Fruta de temporada
9	Espaguetis integrales con salsa de verduras(1) Muslitos de pollo deshuesado con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	10	Ensalada griega sin queso Lentejas con patata ecológica y verdura(12) Fruta de temporada	11	Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Filete de gallo a la plancha y ensalada de lechuga y pepino(4) Fruta de temporada	12	Arroz del Sierra: con pollo, cerdo y verduritas Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 4 colores Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	13	Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Merluza al horno y ensalada de daditos de tomate y aguacate(4) Fruta de temporada
16	Espirales integrales con salsa de verduras casera(1) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada	17	Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Hamburguesa casera de pollo con bastoncitos de boniato al horno Fruta de temporada	18	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Guiso de salmón con verduras, boniato y patatas ecológicas(4) Fruta de temporada	19	Ensalada César sin queso: pollo, lechuga, tomate y picatostes(1) Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	20	Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Bacalao a la plancha y ensalada de daditos de canónigos, tomate y zanahoria(4) Fruta de temporada
23	Crema de calabacín, cebolla y zanahoria Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	24	Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín(1) Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana(4) Fruta de temporada	25	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de garbanzos con verduras y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada	26	Arroz caldoso de sepia y verduras (zanahoria, cebolla y calabacín)(9,14) Lomo de cerdo salteado con zanahoria y puerro y ensalada 4 colores(4) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	27	Lentejas con verduras y boniato(12) Salteado de pollo con verduras y ensalada de daditos de tomate y aguacate Fruta de temporada
<p>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</p> <p>Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, pomelo, plátano, pera, piña, arándano y fresa</p> <p>Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral</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

2	Crema de calabaza, cebolla, zanahoria y boniato Alitas de pollo al horno especiadas al gusto Fruta de temporada	3	Sopa de verduras y pollo con estrellitas Lomo de cerdo a tiras salteado con cebolla, zanahoria y calabacín Fruta de temporada	4	Guiso de merluza con cebolla, puerro, brócoli y boniato Fruta de temporada	5	Pizza casera con base de coliflor (elaborada sin huevo y sin queso) Fruta de temporada	6
9	Menestra de verduras y patata con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) a daditos por encima Yogur vegetal	10	Sardinas al horno sobre una cama de tomates Cherry y orégano Fruta de temporada	11	Crema de calabacín, cebolla y patata Lomo de cerdo a la plancha con champiñones y ajitos salteados Fruta de temporada	12	Muslo y contramuslo de pollo al horno con patatas y verduritas Fruta de temporada	13
16	Crema de zanahoria, cebolla, puerro y patata Chuletas de pavo con salsa casera de verduras Yogur vegetal	17	Salteado de gambitas con patatas, cebolla y berenjena Fruta de temporada	18	Salmón al horno con bastoncitos de calabacín y boniato Fruta de temporada	19	Judías verdes rehogadas con tomatito, cebolla y jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) a daditos por encima Fruta de temporada	20
23	Hervido valenciano con merluza hervida Yogur vegetal	24	Hamburguesa completa de pollo Fruta de temporada	25	Sopa juliana Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Fruta de temporada	26	Guiso de pavo con zanahoria, espinacas y patata Fruta de temporada	27

10 DE FEBRERO: EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

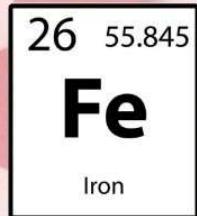
¿Por qué son tan importantes las legumbres?



Son ricas en fibra



Altas en proteína
de origen vegetal



Ricas en hierro

Y recuerda
comer, al
menos, 2
raciones de
legumbres a
la semana



¿De qué formas puedo comer las legumbres?



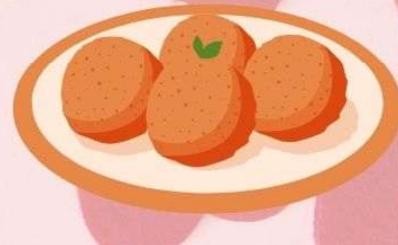
Guisos, pucheros,
cocido o potaje



Hummus y
untables



Ensaladas



Falafel

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022