

# MENÚ FEBRERO 2026 – SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS

|   |   |    |  |    |   |    |  |    |   |
|---|---|----|--|----|---|----|--|----|---|
| 2   | Arroz caldoso con verduras(9)<br>Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana(4)<br>Fruta de temporada                                | 3  | Ensalada Caprese: queso fresco, tomate y orégano(7)<br>Potaje de garbanzos con verduras y boniato(12)<br>Fruta de temporada                                  | 4  | Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro<br>Salmón al horno con patatas ecológicas gajo al horno(4)<br>Fruta de temporada       | 5  | Patatas ecológicas en ajopollo sin majado de almendra(1)<br>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y AOVE<br>Yogur griego natural(7)                           | 6  | Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1)<br>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria<br>Fruta de temporada  |
| 9   | Espaguetis integrales con salsa de verduras(1)<br>Muslitos de pollo deshuesado con patatas ecológicas al horno<br>Fruta de temporada                    | 10 | Ensalada griega(7)<br>Lentejas con patata ecológica y verdura(12)<br>Fruta de temporada  | 11 | Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica<br>Filete de gallo a la plancha y ensalada de lechuga y pepino(4)<br>Fruta de temporada    | 12 | Arroz del Sierra: con pollo, cerdo y verduritas<br>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 4 colores<br>Yogur griego natural(7)  | 13 | Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12)<br>Merluza al horno y ensalada de daditos de tomate y aguacate(4)<br>Fruta de temporada           |
| 16  | Espirales integrales con salsa de verduras casera(1)<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria rallada<br>Fruta de temporada | 17 | Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana<br>Hamburguesa casera de pollo con bastoncitos de boniato al horno<br>Fruta de temporada            | 18 | Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro<br>Guiso de salmón con verduras, boniato y patatas ecológicas(4)<br>Fruta de temporada | 19 | Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes(1,7)<br>Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12)<br>Yogur griego natural(7)                        | 20 | Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones<br>Bacalao a la plancha y ensalada de daditos de canónigos, tomate y zanahoria(4)<br>Fruta de temporada |
| 23  | Crema de calabacín, cebolla y zanahoria<br>Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno<br>Fruta de temporada              | 24 | Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín(1)<br>Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana(4)<br>Fruta de temporada | 25 | Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Potaje de garbanzos con verduras y patatas ecológicas(12)<br>Fruta de temporada  | 26 | Arroz caldoso de sepia y verduras (zanahoria, cebolla y calabacín)(9,14)<br>Lomo de cerdo salteado con zanahoria y puerro y ensalada 4 colores(4)<br>Yogur griego natural(7) | 27 | Lentejas con verduras y boniato(12)<br>Salteado de pollo con verduras y ensalada de daditos de tomate y aguacate<br>Fruta de temporada                      |
| <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.<br/>12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p><b>Frutas de temporada:</b> 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

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

# 10 DE FEBRERO: EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

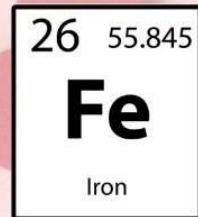
¿Por qué son tan importantes las legumbres?



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?



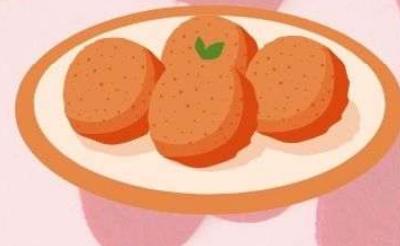
Guisos, pucheros,  
cocido o potaje



Hummus y  
untables



Ensaladas



Falafel

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