

## MENÚ FEBRERO 2026 – SIN LACTOSA

2	3	4	5	6
Arroz caldoso con verduras(9) Croquetas caseras de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y manzana(1,3,4) Fruta de temporada	Ensalada Caprese: queso fresco sin lactosa, tomate y orégano(7) Potaje de garbanzos con verduras y boniato(12) Fruta de temporada	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Salmón al horno con patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y AOVE Yogur griego natural sin lactosa(7)	Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria(3) Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Espaguetis integrales con salsa de verduras(1) Muslitos de pollo deshuesado con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	Ensalada griega con queso sin lactosa(7) Lentejas con patata ecológica y verdura(12) Fruta de temporada	Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Filete de gallo a la plancha y ensalada de lechuga y pepino(4) Fruta de temporada	Arroz del Sierra: con pollo, cerdo y verduras Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada 4 colores(3) Yogur griego natural sin lactosa(7)	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	17	18	19	20
Espirales integrales con salsa de verduras casera(1) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada	Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Hamburguesa casera de pollo con bastoncitos de boniato al horno Fruta de temporada	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Guiso de salmón con verduras, boniato y patatas ecológicas(4) Fruta de temporada	Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso sin lactosa y picatostes(1,7) Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural sin lactosa(7)	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	24	25	26	27
Crema de calabacín, cebolla y zanahoria Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	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	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo duro(3) Potaje de garbanzos con verduras y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada	Arroz caldoso de sepia y verduras (zanahoria, cebolla y calabacín)(9,14) Tortilla de patatas ecológicas con ensalada 4 colores(3) Yogur griego natural sin lactosa(7)	Lentejas con verduras y boniato(12) Salteado de pollo con verduras y ensalada de daditos de tomate y aguacate 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. Altramuces. 14. Moluscos				
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, pomelo, plátano, pera, piña, arándano y fresa				
Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral				

\*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 Hamburguesita de pavo con patatas asadas y pisto de verduras casero Yogur griego natural sin lactosa	3 Crema de calabaza, cebolla, zanahoria y boniato Tortilla de champiñones Fruta de temporada	4 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Lomo de cerdo a tiras salteado con cebolla, zanahoria y calabacín Fruta de temporada	5 Guiso de merluza con cebolla, puerro, brócoli y boniato Fruta de temporada	6 Pizza casera con base de coliflor (elaborada con queso sin lactosa) Fruta de temporada
9 Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Yogur griego natural sin lactosa	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 Fajitas de pimientos de colores, cebolla y carne de pollo salteados Fruta de temporada
16 Crema de zanahoria, cebolla, puerro y patata Chuletas de pavo con salsa casera de queso sin lactosa Yogur griego natural sin lactosa	17 Tortilla de 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 daditos de huevo duro Fruta de temporada	20 Sopa cubierta saludable con fideos, puerro cocido, zanahoria cocida, tiras de pollo hervido y huevo duro Fruta de temporada
23 Hervido valenciano con un huevo duro Yogur griego natural sin lactosa	24 Hamburguesa completa de ternera 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 Brochetas de gambas, queso mozzarella sin lactosa y tomates Cherry a la plancha Fruta de temporada



# 10 DE FEBRERO: EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

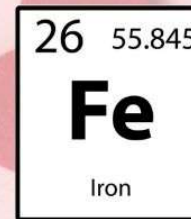
¿Por qué son tan importantes las legumbres?



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?



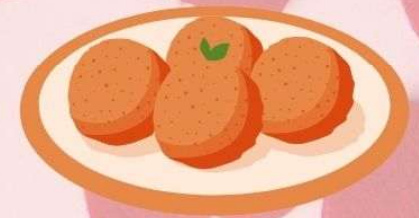
Guisos, pucheros,  
cocido o potaje



Hummus y  
untables



Ensaladas



Falafel

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