

MENÚ FEBRERO 2026 – SIN LACTOSA

2	Arroz caldoso con verduras(9) Croquetas caseras de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y manzana(1,3,4) Fruta de temporada	3	Ensalada Caprese: queso fresco sin lactosa, tomate y orégano(7) 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 Yogur griego natural sin lactosa(7)	6	Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria(3) 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 con queso sin lactosa(7) 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 Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada 4 colores(3) Yogur griego natural sin lactosa(7)	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) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) 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: 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)	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 huevo duro(3) 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) Tortilla de patatas ecológicas con ensalada 4 colores(3) Yogur griego natural sin lactosa(7)	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

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

10 DE FEBRERO: EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

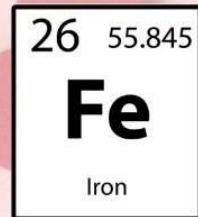
¿Por qué son tan importantes las legumbres?



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?



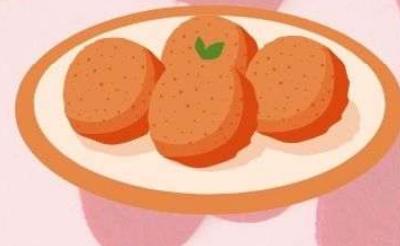
Guisos, pucheros,
cocido o potaje



Hummus y
untables



Ensaladas



Falafel

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