

menú

MENÚ HALAL

FEBRERO 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

lechuga, lombarda, pepino

Crema arcoiris

de zanahoria y remolacha
Hamburguesa de ave halal en salsa de hortalizas

Fruta de temporada

2

Lechuga, lombarda, olivas
Cassoulet de alubias con hortalizas

Sabroso de merluza

Fruta de temporada

3

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Ensalada valenciana con queso

Arroz del senyoret

con pescado

4

Lechuga, zanahoria, remolacha
Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de calabacín

Fruta de temporada

5

Hummus de zanahoria con nachos
Macarrones integrales a la italiana

con tomate y queso

Filete de abadejo a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón

6



SABÍAS QUE

Lechuga, tomate, zanahoria
Lentejas ECO con sofrito de verduras
con zanahoria, cebolla y calabacín

Varitas de merluza

Fruta de temporada

9

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de ave halal con estrellitas
con huevo

Cocido completo vegetariano

Bon garbanzos, patata y hortalizas

10

Lechuga, tomate, pepino, maíz
Vichyssoise

Pollo halal con manzana al horno y grill de tomate

Fruta de temporada

11

Lechuga, lombarda, olivas
Alubias a la hortelana
Bon cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

12

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz pilaf con tomate
con especias

Hamburguesa de ave halal rustida al horno

con guarnición de verduras salteadas

13

CONSEJOS SALUDABLES

FESTIVO

Fruta de temporada

16

Lechuga, zanahoria, olivas
Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

17

Humus con tosta
Arroz caldoso de invierno con setas

con cebolla, zanahoria y puerro

18

Filete de merluza en salsa de limón

al horno

Lechuga, zanahoria, pepino
Garbanzos camperos

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

19

Cazuela de pollo halal en salsa

con hortalizas

Fruta de temporada

20

Ensalada completa con fruta y queso

lechuga, tomate, zanahoria, pepino, maíz

Lechuga, zanahoria, remolacha
Arroz con salsa de tomate

Revuelto de huevo con patatas del oeste

con patata y queso

Fruta de temporada

23

Lechuga, lombarda, pepino
Alubias juliana

con patata, zanahoria, calabacín y puerro

24

Lechuga, tomate, zanahoria
Espaguetis con tomate y champiñón

con queso

25

Rustidera de abadejo

con cebolla, pimiento y patata al horno

Ensalada con encurtidos
Crema Leipziger

crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria

26

Albóndigas de ave halal con chucrut

Yogur artesano

Garbanzos con verduras

con cebolla, zanahoria y calabacín

27

Bacalao rebozado

Fruta de temporada