

# menú

Febrero 2026



## MENÚ PATACONA

Menu autonoma

**irco**  
alimentar cuidant

### lunes

Lechuga, lombarda, pepino

02

**Crema arcoíris**

de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla rellena.  
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

09

**Sopa cubierta con letras**

de ave y cerdo

**Albóndigas de merluza rustidas**

con patatas juliana

al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

16

**Crema de brócoli**

**Crunchy de pollo**

pollo rebozado

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

23

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

### martes

Lechuga, zanahoria, olivas

03

**Macarrones integrales a la italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta

Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

10

Lechuga, tomate, zanahoria

**Alubias de la huerta**

con hortalizas

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**

al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

16

Lechuga, pepino, zanahoria

**LENTEJAS ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta

Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

23

**Sopa de cocido con estrellitas**

de ave y cerdo

**Altas de pollo al horno con verduras a la provenzal**

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta

Fruta

### miércoles

Lechuga, remolacha, maíz

04

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de cebolla**

Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

11

Vichyssoise tradicional

crema de patata y puerro

**Lomo en salsa al toque de pimienta**

al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha

18

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz

25

**Ensalada de los Alpes con encurtidos**

**Crema Leipziger**

crema típica alemana con guisantes, judías,

apio y zanahoria

**Longanizas Bávaras con Chucrut**

al horno con salsa de cebolla

**Yogur Hansel y Gretel**

yogur artesano

CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta

Fruta

Lechuga, maíz, olivas

26

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**

con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de lechuga y guiso de magro. Fruta

Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún

05

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur

CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

12

**Garbanzos juliana**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta

Fruta

Lechuga, tomate, olivas

13

**Arroz con salsa de tomate**

**Salmón en salsa de puerros**

al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta

Fruta

Lechuga, lombarda, maíz

20

**Olleta de alubias**

con zanahoria, calabacín y pimiento

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta

Fruta

Lechuga, maíz, olivas

27

**Guiso de garbanzos**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**

con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta

Fruta



### CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!

**Ingredientes ECO**

**Pescado sostenible**

**De temporada**

**Fuente de omega 3**

**Gastronomía local**

**Sugerencia CENA**

**Proteína vegetal**

**Día menú temático**

**Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3271kj 782kcal	37.1g 6.7g	12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
77g	8.1g	29.9g
		2.5g

# menú

Febrer 2026



## MENÚ PATACONA

Menu autònoma

**irco**  
alimentar cuidant

### dilluns

Lletuga, llombarda, cogombre

**Crema arc de Sant Martí**  
de safanòria i remolatxa

**Hamburguesa de coliflor i formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, llombarda, olives

**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc

**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

**Crema de bròquil**  
**Crunchy de pollastre**  
pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa

**Estofat de lletilles llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i títot rostit. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANCES/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### dimarts

Lletuga, safanòria, olives

**Macarrons integrals a la italiana**  
amb tomaca i formatge

**Filet de lluç en salsa verda**  
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

**Fesols de l'horta**  
amb hortalisses

**Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

**LLENTILLES ECO a la jardinera**  
amb hortalisses

**Cassola de magre en salsa**  
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig

Fruita de temporada

SOPAR: Regirat d'espinacs i llesques amb hummus. Fruita

Lletuga, llombarda, cogambre

**Sopa de putxero amb estreletes**  
d'au i porc

**Aletes de pollastre amb verdures a la provençal**

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

### dimecres

Lletuga, remolatxa, dacsa

**Potatge de cigrons amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Truita de ceba**

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espinacs i sépia guisada. Fruita

Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa

**Vichyssoise tradicional**  
crema de creïlla i porro

**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet d'abadejo a l'estil cajún**  
al forn amb espècies cajún

Fruita de temporada

SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'ast. Fruita

**Amanida dels Alps**  
amb envinagrats

**Crema Leipziger**

crema típica alemanya amb pèsols, fesols, àpi i safanòria

**Llonganisses Bavareses amb Chucrut**  
al forn amb salsa de ceba

SOPAR: Yoghurt Hansel i Gretel  
Yoghurt artesa. Fruita

### dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina

**Amanida completa amb fruita**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina

**Arròs del senyoret**

amb peix i marisc

logurt

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

**Cigrons juliana**

amb hortalisses

**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa

**Olleta de fesols**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

**Guiso de garbanzos**  
amb hortalisses

**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**

amb creïlla i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

### divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Llentilles ECO amb sofregit de verdures**

amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta

**Pollastre rostit a la llima**

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, olives

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Salmó en salsa de porros**

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa

**Olleta de fesols**

amb safanòria, carabasseta i pimentó

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

**Guiso de garbanzos**

amb hortalisses

**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**

amb creïlla i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita



**SABIES QUE**

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera.

**CONSELLS SALUDABLES**

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaboris els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3271kj 782kcal	37.1g 6.7g	12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
77g	8.1g	29.9g 2.5g

# FEBRERO

## MUERDE Y DISFRUTA

**irco**  
alimentar cuidando



**Ensalada de los Alpes**  
(ensalada con encurtidos)

**Crema Leipziger**

(crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria)

**Longanizas Bávaras con chucrut**  
(al horno)

**Yogur Hansel y Gretel**  
(yogur artesano)



ABJota, guiada por Mielotti, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



[ircosl.com](http://ircosl.com)

# FEBRER

**irco**  
alimentar cuidando

## MOSSEGA I GAUDIX



**Amanida dels Alps**  
(amanida amb adobats)

**Crema Leipziger**

(crema típica alemanya amb pésols,  
fesols, api i safanòria)

**Llonganisses Bavareses amb chucrut**  
(al forn)

**Iogurt Hansel i Gretel**  
(iogurt artesà)



ABJota, guiada per Mielotti, descobrix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossegai Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.



[ircosl.com](http://ircosl.com)

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE

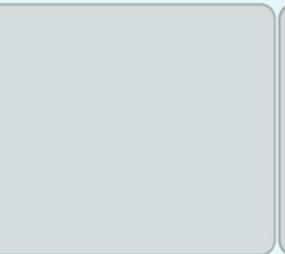
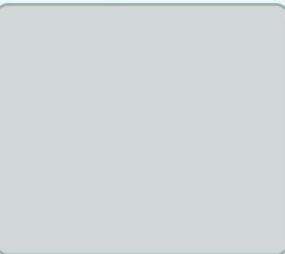
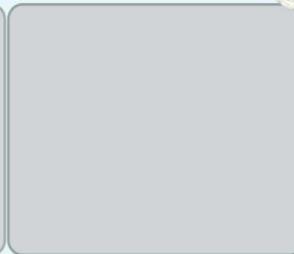
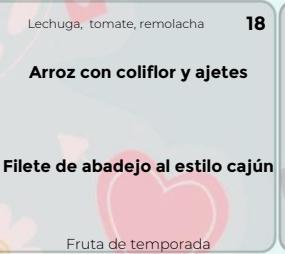
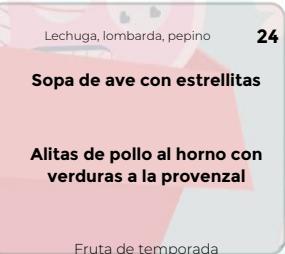
# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa mixta al horno</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	 <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	 Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Postre de soja	 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

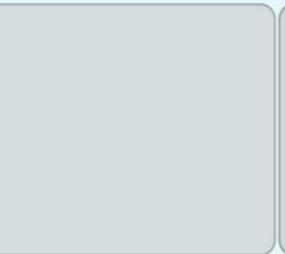
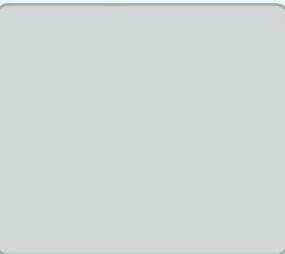
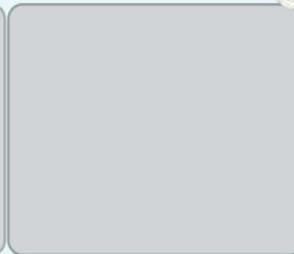
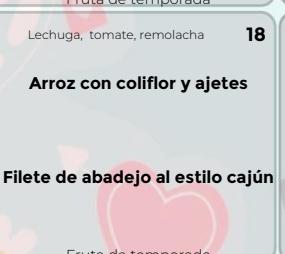
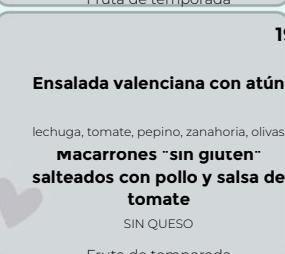
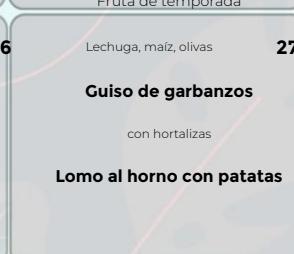

  
**SABÍAS QUE**
**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa mixta al horno</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo encebollada</b> al horno Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo al horno con pisto</b> Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada</p>	 <p>Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Postre de soja</p>	 <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada</p>



## CONSEJOS SALUDABLES

# menú

MENÚ CELIACO

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidando.



## CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa mixta al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta de temporada

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta SIN ATÚN <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> ALITAS DE POLLO Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza rustidas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> al horno <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> pollo rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> Fruta de temporada	Ensalada valenciana SIN ATÚN <b>Macarrones ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Salteado de lentejas con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana <b>Arroz con verduras</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Salteado de lentejas con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Revuelto de huevo con tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Champiñones al ajillo</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Ensalada valenciana</b> SIN ATÚN <b>Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Tortilla de verduras con patata</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Hamburguesa de falafel al horno</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ NO CERDO

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, lombarda, pepino  
**Crema arcoiris**  
de zanahoria y remolacha  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Macarrones integrales a la italiana**  
con tomate y queso  
**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de cebolla**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Ensalada completa con fruta**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún  
**Arroz del senyoret**  
con pescado  
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Lentejas ECO con sofrito de verduras**  
**Pollo rustido al limón**  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas  
**Sopa de ave con letras**  
**Albóndigas de merluza rustidas**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria  
**Alubias de la huerta**  
**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Vichyssoise tradicional**  
**Pollo en salsa al toque de pimienta**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz  
**Garbanzos juliana**  
con hortalizas  
**Tortilla francesa con pisto**  
Fruta de temporada  
**Salmón en salsa de puerros**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema de brócoli**  
**Crispy Chicken**  
pollo rebozado  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Lentejas ECO a la jardinera**  
**Cazuela de pollo en salsa**  
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de abadejo al estilo cajún**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Macarrones ECO con pollo, salsa de tomate y queso**  
Fruta de temporada  
**Olleta de alubias**  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino  
**Sopa ave con estrellitas**  
**Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal**  
Fruta de temporada

Ensalada con encurtidos  
**Crema Leipziger**  
crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria  
**Longanizas de ave con chucrut**  
Yogur artesano

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**  
con cebolla, zanahoria y puerro  
**Rustiderra de abadejo con verduras de temporada**  
al horno con verduras  
**Revuelto de huevo con patatas del oeste**  
con patata y queso  
Fruta de temporada

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidando.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de lomo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz con magro</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Magro guisado con patatas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa mixta al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo encebollada</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> Bon hortalizas <b>Pechuga de pollo al horno con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Lomo gratinado con queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ESPECÍFICAS

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta permitida	<b>Ensalada completa</b> SIN FRUTA <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza rustidas</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Crispy Chicken</b> pollo rebozado Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta permitida	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta permitida

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Crema de verduras permitidas  Lomo al horno  Postre permitido	3 Macarrones integrales hervidos  Filete de merluza al horno  Postre permitido	4 Patata asada al pimentón  Tortilla francesa  Postre permitido	5 Arroz blanco al horno  Pescado guisado con patatas y verduras permitidas  Postre permitido	6 Patata asada con especias  Pollo rustido al limón  Postre permitido
9 Sopa de ave con letras  Filete de merluza al vapor con patata asada  Postre permitido	10 Patata asada al pimentón  Muslo de pollo al horno  Postre permitido	11 Crema de verduras permitidas  Lomo al horno  Postre permitido	12 Patata asada con especias  Tortilla francesa  Postre permitido	13 Arroz hervido  Salmón al horno  Postre permitido
16 Crema de patata  Pechuga de pollo en su jugo  Postre permitido	17 Patata asada al pimentón  Cazuela de magro en salsa con verduras permitidas  Postre permitido	18 Arroz con verduras permitidas  Filete de abadejo al caldo corto  Postre permitido	19 Macarrones hervidos  Pollo al horno  Postre permitido	20 Patata asada con especias  Tortilla francesa  Postre permitido
23 Patata asada al pimentón  Filete de merluza al limón  Postre permitido	24 Sopa ave con estrellitas  Alitas de pollo al horno  Postre permitido	25 Crema de verduras permitidas  Lomo asado  Postre permitido	26 Arroz caldoso de invierno verduras permitidas  Rustidera de abadejo con verduras permitidas  Postre permitido	27 Patata asada con especias  Tortilla francesa  Postre permitido

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta permitida	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Longanizas con chucrut</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustiderra de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta permitida

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ RÉGIMEN

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur desnatado	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Pollo rustido al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Filete de merluza al vapor con patata asada</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón al horno</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Lomo asado</b> Yogur desnatado	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ NO CARNE

# FEBRERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Albóndigas de merluza rustidas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Alubias de la huerta</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Vichyssoise tradicional</b> <b>Pescado blanco al horno con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de brócoli</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones ECO con verduras, salsa de tomate y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Tortilla de verduras con patata</b> Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos <b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria <b>Hamburguesa de falafel al horno</b> Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso Fruta de temporada

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

## PRIMEROS PLATOS

**Si he comido:**



**Para cenar:**



## POSTRES

**Si he comido:**



**Para cenar:**



## SEGUNDOS PLATOS



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

En nuestro menú de febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

Este mes probamos un arroz caldoso con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor.

La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos.

¿Te apetece?

## Consejo saludable

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros... ¡¡mejor!!