

menú

MENÚ CELIACO

FEBRERO 2026

irco
alimentar cuidando.



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" 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, maíz, manzana Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas 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 Lomo 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	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" 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 con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada