

menú

Febrero 2026



CEIP MESTRE CABALLERO

Menu autonoma

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de espinacas y soja guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>CENA: Menestra rehogada y guisado de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Pollo rustido al limón al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>
<p>Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letritas de ave y cerdo Albóndigas de merluza rusticas con patatas juliana al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encobellado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate ③Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</p>
<p>Crudités de verduras frescas Crema de brócoli Crunchy de pollo rebozado casero Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ④Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, atún Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas MACARRONES ECO con salsa bolóñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo, cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Olla de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p>CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>★Ensalada de los Alpes con encurtidos ★Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, ajo 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</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⑤Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta</p>
<p>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 (REF. REA). Si tu hijo tiene una alergia a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado sin atenderlo a las necesidades de tu hijo. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				

irco
alimentar cuidant

SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera.

Dos días a la semana se servirá pan especial

CONSEJOS SALUDABLES

Pará! 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
- ③ Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- ★ Día menu 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 77g	Azúcares 8.1g	Proteínas 29.9g
Proteínas 2.5g	Sal	

menú

Febrer 2026



CEIP MESTRE CABALLERO

Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Xips vegetals casolans Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	02 Lletuga, safanòria, olives Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge Filet de lluç en salsa verda amb pèsols al forn amb alli i julivert Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, dacsa Potage de cigrons amb verdures amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de ceba Fruita de temporada	04 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, poma, ou i tonyina Amanida completa amb fruita lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, poma, ou i tonyina Arròs del senyoret amb peix i marisc, logurt	05 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta Pollastre rostit a la llima al forn
(SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita)	(SOPAR: Amanida capresa i llom en salsa de formatge. Fruita)	(SOPAR: Crema d'espinacs i sépia guisada. Fruita)	(SOPAR: Minestra esfegada i gulash de titot. Fruita)	(SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita)
Bufet d'amandines Sopa coberta amb lletres d'au i porc Mandonguilles de lluç rustides amb creilla juliana al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria Cigrons juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca al forn Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Vichysoisse tradicional crema de creilla i porro Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada	11 Lletuga, remolatxa, dacsa Lentilles de l'horta amb carabasseta, pebrots roigs i safanòria Truita francesa amb samfaina Fruita de temporada	12 Lletuga, tomaca, olives Arròs amb salsa de tomaca 3 Salmó en salsa de porros al forn
(SOPAR: Crema de verdures i regitat de carabasseta. Fruita)	(SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita)	(SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita)	(SOPAR: Paninis casolans i aliadroc en tempura. Fruita)	(SOPAR: Tomaca a la provençala i pollastre en salsa. Fruita)
Crudités de verdures fresques Crema de bròquil Crunchy de pollastre arrebossat casola Fruita de temporada	16 Lletuga, cogembre, safanòria LENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Cassola de magre en salsa con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa Arròs amb floricol i ajetes Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, remolatxa Amanida variada amb tonyina amb lletuga, tomaca, cogembre, safanòria i olives MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc, ceba i tomaca Fruita de temporada	19 Lletuga, llombarda, dacsa Olla de cigrons estofats amb safanòria, carabasseta i pebrots Truita de formatge Fruita de temporada
(SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita)	(SOPAR: Llom al forn amb creilla especiada. Fruita)	(SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a la asturiana. Fruita)	(SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita)	(SOPAR: Regitat d'espinacs i llesca amb humus. Fruita)
Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa Estofat de llentilles llauradores amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta Bacallà arrebossat Fruita de temporada	23 Xips vegetals casolans Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc Aletes de pollastre empanat amb verdures a la provençala Fruita de temporada	24 Amanida dels Alps amb envinagrats Crema Leipzig crema típica alemanya amb pèsols, fesols, apiv i safanòria Longanisses Bavareses amb Chucrut al forn amb salsa de ceba Yogurt Hansel i Gretel yogur i xocolata i peix blau al forn afrestat Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs caldós d'hivern amb bolets amb ceba, safanòria i porro Escòrpora a la bescaina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	26 Lletuga, dacsa, olives Guiso de garbanzos amb hortalisses Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creilla i formatge Fruita de temporada
(SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita)	(SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita)	(SOPAR: Yogurt Hansel i Gretel i xocolata i peix blau al forn afrestat. Fruita)	(SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita)	(SOPAR: Tacs de peix amb bravas de moniató. Fruita)
INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALES: Aquest menú no és adequat per a persones que patien al·lergies o intolleràncies alimentaries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 169/2011, annex 1). Informa a la direcció del centre si necessites un 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.				

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

Dos dies a la setmana se servirà pan especial

CONSELLS SALUDABLES

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

- **Ingredientes ECO**
- **Pescado sostenible**
- **De temporada**
- **Fuente de omega 3**
- **Castronomia local**
- **Suggerencia CENA**
- **Proteína vegetal**
- **Day menu temático**
- **Day susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	AGS	
3271Kj 782kcal	37.1g	6.7g	12.3g
Hidrats de Carboni 77g	8.1g	29.9g	2.5g
Sucres			
Proteïnes			
Sal			



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



irco
alimentar cuidando

FEBRER 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)

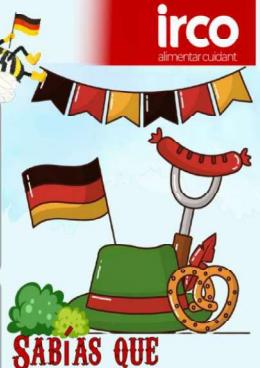


ABJota, guiada per **Mielotti**, descobrix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seuva dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.



ircosl.com

menú					FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes		
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso 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 Verduras salteadas con arroz Tortilla de cebolla Fruta de temporada	 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Ensalada completa con fruta Arroz del senyoret con pescado Yogur	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada		
2 Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	3 Lechuga, tomate, zanahoria Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	4 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	5 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Ensalada completa con fruta Arroz del senyoret con pescado Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada		
9 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada		
16 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de brócoli Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	19 lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla de queso Fruta de temporada		
23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Hervido valenciano Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras Filete de lomo al horno Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Verduras salteadas con arroz Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada		

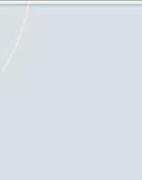
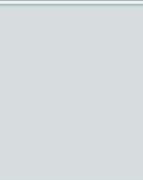
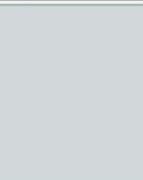
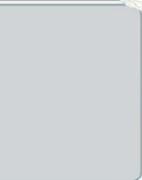
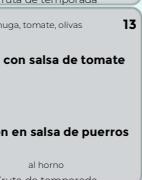
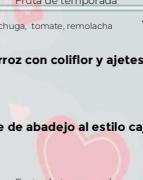


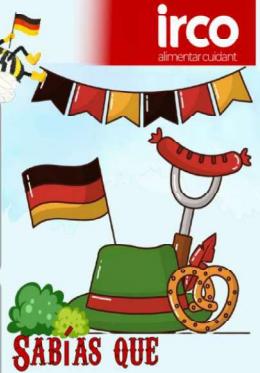
CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE- LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA	FEBRERO 2026	irco alimentaci髇 cuidad
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde con guisantes 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 y atún Ensalada completa con fruta con pescado Arroz del senyoret con pescado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada			
Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional al horno Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate al horno Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada			
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún SIN QUESO Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Fruta de temporada			
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Fruta de temporada	Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con churrut Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada			

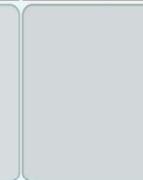
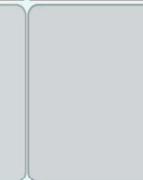
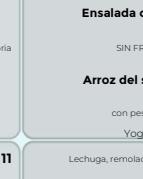
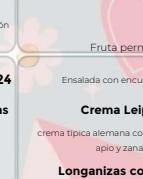
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

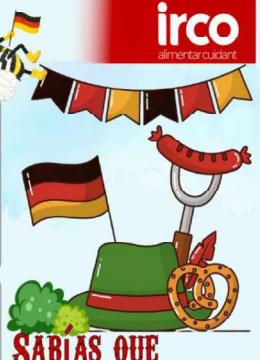
menú					ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde con guisantes 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 y atún Ensalada completa con fruta con pescado Arroz del senyoret Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada			
 Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana 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 Lentejas de la huerta 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			
 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro 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 SIN QUESO Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla francesa Fruta de temporada			
 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	 Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con churrut Postre de soja	 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada			



CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS ROSÁCEAS	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta permitida	 Ensalada completa SIN FRUTA Arroz del senyoret con pescado Yogur	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta permitida			
 Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta permitida	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta permitida	 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta permitida	 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida			
 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta permitida	 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta permitida	 lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún Macarrones ECO con salsa bolonésa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta permitida			
 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta permitida	 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta permitida	 Ensalada con encuenditos 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 Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta permitida	 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta permitida			

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

menú					ALERGÍA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN Y DERIVADOS-PIEL DE MANZANA	FEBRERO 2026	irco alimentaci髇 cuidad
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida							
2 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	4 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta permitida	5 Ensalada completa SIN FRUTA Arroz del senyoret con pescado Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta permitida			
9 Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rusticas al horno Fruta permitida	10 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida			
16 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta permitida	17 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con salsa bolonésa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta permitida			
23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta permitida	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta permitida	25 Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta permitida			

SABÍAS QUE

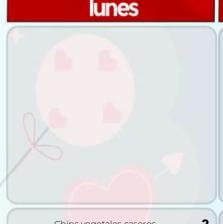
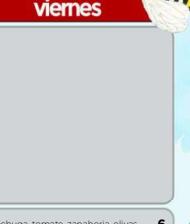
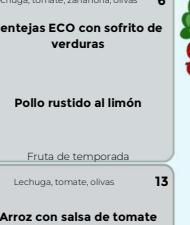
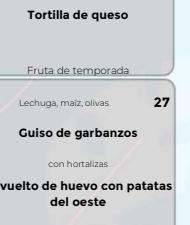
CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-PIEL DE MELOCOTÓN	FEBRERO 2026	irco alimentaci髇 cuidad
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros 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 con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo encebollada al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún 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			
 Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana 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 Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo al horno con pisto Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada			
 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro 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 lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Lomo gratinado con queso Fruta de temporada			
 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín 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 encuenditos 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 Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Lomo al horno con patatas Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



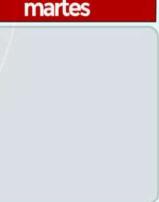
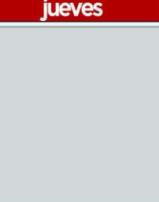
menú					MENÚ NO CERDO-PAVO	FEBRERO 2026	
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes 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			
 Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rusticas al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas 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 Lentejas de la huerta 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			
 Crudités caseros de verdura fresca 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 lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo, salsa de tomate y queso Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados 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 encuenditos 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 Gallineta a la vizcaina 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			

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

menú					FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes		
Chips vegetales caseros 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 con guisantes 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 y atún Ensalada completa con fruta con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Arroz del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Pollo rustido al limón Fruta de temporada	 SABÍAS QUE
Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de patatas 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, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada	 CONSEJOS SALUDABLES
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas 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 "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Guiso de garbanzos Revuelto de huevo con patatas del oeste con hortalizas 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 encuenditos 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 Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada		

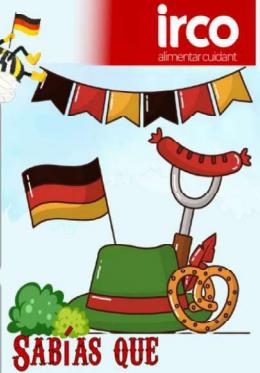
menú					MENÚ INFANTIL	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras triturados con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana Arroz del senyoret con pescado Rollito de york y queso Yogur	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada			
 Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rusticas al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana triturados con hortalizas Muslo de pollo deshuesado con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo sajonia en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta 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			
 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta de temporada	 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro 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 Macarrones ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Ollada de garbanzos estofados triturados 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 de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo deshuesado en salsa de hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada con encuenditos 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 Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos triturados con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada			

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

menú					MENÚ NO CERDO	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
							
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	3 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Arroz rustido al limón Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Arroz rustido al limón Fruta de temporada		
Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rusticas al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Pollo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada		
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo, salsa de tomate y queso Fruta de temporada	19 Lechuga, lombarda, maíz Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo, salsa de tomate y queso Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados 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	23 Lechuga, lombarda, pepino Sopa ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas de ave con chucrut Yogur artesano	25 Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas de ave con chucrut Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ARROZ

FEBRERO 2026



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

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú					MENÚ RÉGIMEN	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
							
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Lomo al horno Fruta de temporada	2 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	3 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur desnatado	5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Salmón al horno al horno Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas CONSEJOS SALUDABLES
Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Filete de merluza al vapor con patata asada Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo al horno al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla francesa Fruta de temporada	
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	25 Ensalada con encuenditas Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Lomo asado Yogur desnatado	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta al horno Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón Fruta de temporada	23 Lechuga, lombarda, pepino Sopa ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada					

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

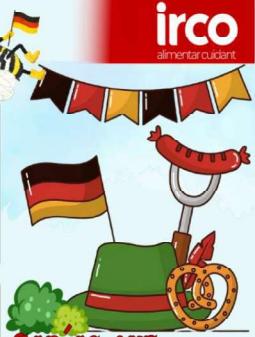
MENÚ RICO EN FIBRA

FEBRERO 2026



irco
alimentar cuidant.

menú	MENÚ RICO EN FIBRA	FEBRERO 2026					irco alimentar cuidando			
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo				
										
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	3 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	4 Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Fruta de temporada	5 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada	6 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta de temporada	9 Buffet de ensaladas Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	10 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	11 Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	12 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	13
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta de temporada	16 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	17 Arroz con coliflor y ajates Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	18 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con salsa bolofiesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada	19 Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Esfogao de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	23 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	24 Crema Leipzig crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Fruta de temporada	25 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallinita a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	26 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	27

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
							
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	3 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas CONSEJOS SALUDABLES
Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, remolacha Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	 SABÍAS QUE
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, pepino, maíz Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	25 Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con churrut Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-MARISCO-MENÚ NO CARNE	FEBRERO 2026	irco alimentaci髇 cuidad
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
							
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	2 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Salteado de lentejas con verduras Fruta de temporada	3 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Patatas encebolladas Fruta de temporada	4 Ensalada completa con fruta SIN ATÚN Arroz con verduras Yogur	5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada		
Buffet de ensaladas Sopa minestrone con fideos "sin gluten" Salteado de lentejas con verduras Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	11 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Champiñones al ajillo Fruta de temporada		
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	18 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada	19 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Patatas panadera Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Patatas panadera Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	23 Lechuga, lombarda, pepino Sopa juliana con fideos "sin gluten" Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	24 Ensalada con encuenditos Crema Leipzig crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Filete de abadejo al horno Yogur artesano	25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	26 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Patatas encebolladas Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Patatas encebolladas Fruta de temporada		

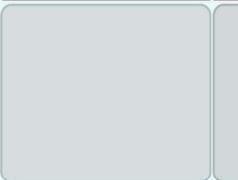
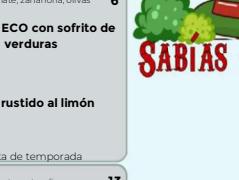
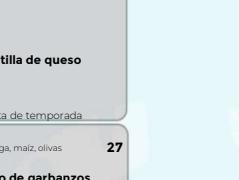
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

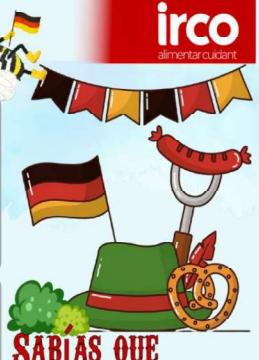
menú					ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada							
2 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	4 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Fruta de temporada			
9 Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rusticas al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada			
16 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con salsa bolonésa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada			
23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	25 Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

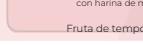
CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-PESCADO	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros 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 lomo 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	 Ensalada completa con fruta SIN ATÚN Arroz con magro Yogur	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada			
 Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Magro guisado con patatas al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas 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 Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Lomo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada			
 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de lomo estilo cajún Fruta de temporada	 Ensalada valenciana SIN ATÚN Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada			
 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	 Ensalada con encuenditos 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 Pollo a la vizcaína 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			

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-LENTEJAS	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros 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 con guisantes 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 y atún Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Pollo rustido al limón Fruta de temporada		
 Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas 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 Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con salsa de puerros al horno Fruta de temporada		
 Crudités caseros de verdura fresca 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, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Tortilla de queso Fruta de temporada		
 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Hervido valenciano Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	 Ensalada con encuenditos 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 Gallineta a la vizcaina 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			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ ADAPTADO SIN LEGUMBRES Y SIN HUEVO

FEBRERO 2026




SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros 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 con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Verduras salteadas con arroz Pechuga de pollo encebollada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rusticas con patata juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Cassoulet de garbanzos juliana con hortalizas 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 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo al horno con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crunchy de pollo pollo rebozado 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, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con salsa bolofiesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Lomo gratinado con queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Hervido valenciano Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo 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 Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Verduras salteadas con arroz Lomo al horno con patatas Fruta de temporada

menú					MENÚ CELIACO-NO CARNE	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
							
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	2 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	3 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada		
Buffet de ensaladas Sopa minestrone con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	11 Lechuga, remolacha, maíz Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada		
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con verduras y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	19 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	23 Lechuga, lombarda, pepino Sopa juliana con fideos "sin gluten" Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Filete de abadejo al horno Yogur artesano	25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	26 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada		

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN	FEBRERO 2026	irco alimentacióndulce
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso  Fruta permitida							
2 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso  Fruta permitida	3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	4 Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta permitida	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta permitida			
9 Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta permitida	10 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida			
16 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	17 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta permitida	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta permitida			
23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta permitida	25 Lechuga, lombarda, pepino Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con churrut Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta permitida			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA-LEGUMBRES	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Filete de lomo al horno  Fruta de temporada							
2 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Filete de lomo al horno  Fruta de temporada	3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	4 Lechuga, maíz, remolacha Verduras salteadas con arroz Tortilla de cebolla Fruta de temporada	5 Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada			
9 Buffet de ensaladas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada			
16 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Ensalada valenciana con atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	20 Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla francesa Fruta de temporada			
23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Hervido valenciano Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras Filete de lomo al horno Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas Verduras salteadas con arroz Tortilla francesa Fruta de temporada			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN Y DERIVADOS- MANZANA	FEBRERO 2026	irco alimentaci髇 cuidad
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida							
2 Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	3 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	4 Lechuga, maíz, remolacha con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de cebolla Fruta permitida		5 Ensalada completa SIN FRUTA Arroz del senyoret con pescado Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta permitida		
9 Buffet de ensaladas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rusticas al horno Fruta permitida	10 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta permitida		12 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida		
16 Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta permitida	17 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta permitida		19 Lechuga, lombarda, maíz Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con salsa bolonésa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	20 Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta permitida		
23 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta permitida	24 Lechuga, lombarda, pepino Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta permitida	25 Ensalada con encuenditos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano		26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta permitida		

SABÍAS QUE

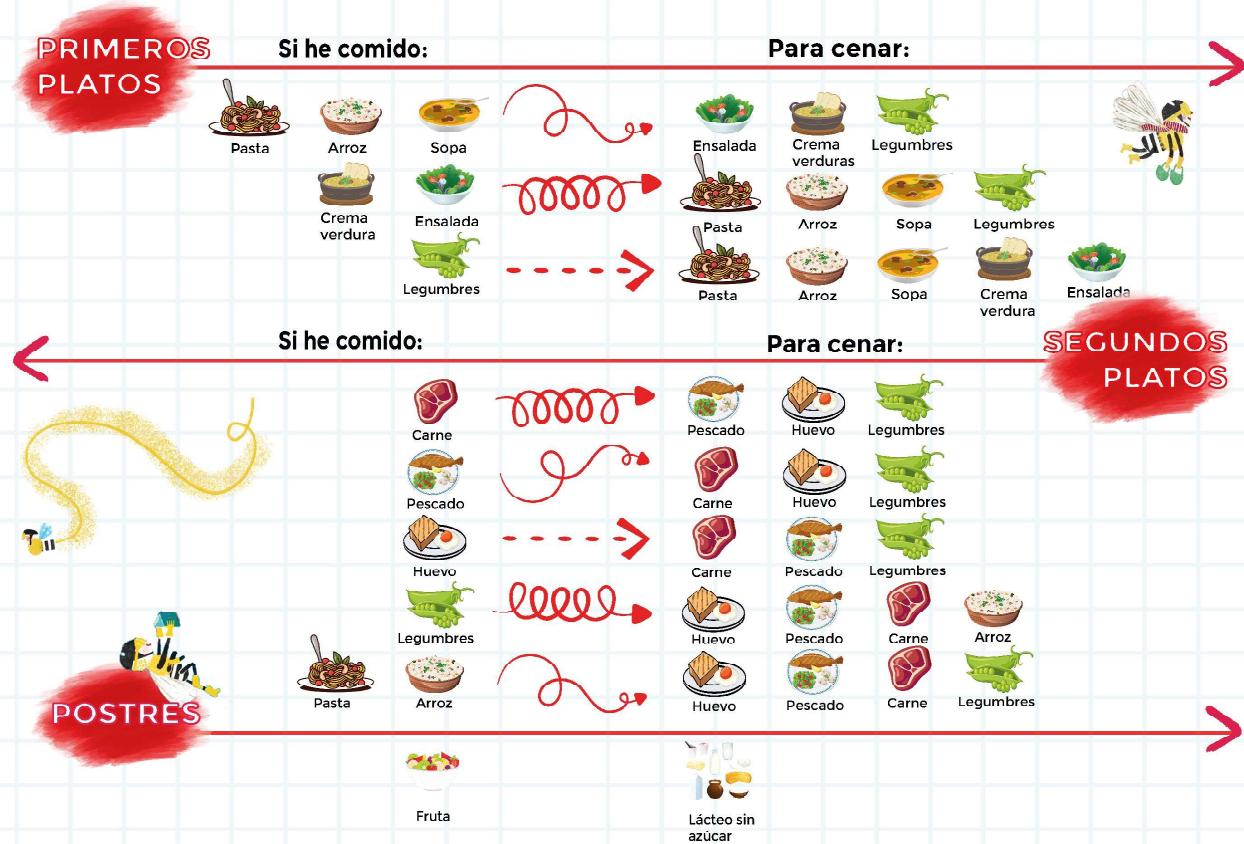
CONSEJOS SALUDABLES

menú					ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO	FEBRERO 2026	irco alimentar cuidant
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
 Chips vegetales caseros 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 lomo 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	 Ensalada completa con fruta SIN ATÚN Arroz con magro Yogur	 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada			
Buffet de ensaladas Sopa de ave con letras Magro guisado con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos juliana con hortalizas 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 Lentejas de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Lomo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada			
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de lomo estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada valenciana SIN ATÚN Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de garbanzos estofados Tortilla de queso Fruta de temporada			
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encuenditos 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 Pollo a la vizcaína 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			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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.



EL RINCÓN SALUDABLE

irco
alimentar cuidando

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!!