

# menú

Febrero 2026



CEIP MESTRE CABALLERO  
Menu autonoma



irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín</p> <p><b>Pollo rustido al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</p>
<p>Crudités de verduras frescas</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Crunchy de pollo</b> rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</p>	<p><b>Ensalada valenciana con atún</b> con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo, cebolla y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de los Alpes</b> con encurtidos</p> <p><b>Crema Leipziger</b> crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Longanizas Bávaras con Chucrut</b> al horno con salsa de cebolla</p> <p>Yogur artesano</p> <p>CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta a la vizcaina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Guiso de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta</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 (RE 1163/2011 anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABIAS QUE

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

Dos días a la semana se servirá pan especial

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

# menú

Febrer 2026



CEIP MESTRE CABALLERO  
Menu autonoma



irco  
alimentar cuidant.

dilluns	dimecres	dijous	divendres
<p>Xips vegetals casolans</p> <p><b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Macarrons integrals a la italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda amb pèsols</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i llim en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita de ceba</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema d'espinaçs i sèpia guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Lentilles ECO amb sofregit de verdures</b> amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta</p> <p><b>Pollastre rostit a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>
<p>Bufet d'amanides</p> <p><b>Sopa coberta amb lletres</b> d'au i porc</p> <p><b>Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Cigrons juliana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bolit València i peix blanc amb ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Llim en salsa al toc de pebre negre</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Lentilles de l'horta</b> amb carabasseta, pebrot roig i safanòria</p> <p><b>Truita francesa amb samfaina</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita</p>
<p>Crudités de verdures fresques</p> <p><b>Crema de bròquil</b></p> <p><b>Crunchy de pollastre</b> arrebossat casola</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>LENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cassola de magre en salsa</b> con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llim al forn amb creïlla especiada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa</p> <p><b>Arròs amb floricol i ajetes</b></p> <p><b>Filet d'abadejo a l'estil cajún</b> al forn amb especíes cajún</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'ast. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p><b>Olleta de cigrons estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pebrot</p> <p><b>Truita de formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Regirat d'espinaçs i llesca amb hummus. Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa</p> <p><b>Estofat de llentilles llauradors</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita</p>	<p>Xips vegetals casolans</p> <p><b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'au i porc</p> <p><b>Aletes de pollastre empanat amb verdures a la provençal</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Amanida dels Alps amb envinagrats</p> <p><b>Crema Leipziger</b> crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria</p> <p><b>Llonganisses Bavareses amb Chucrut</b> al forn amb salsa de ceba</p> <p><b>Logurt Hansel i Gretel</b> amb safanòria i peix blau al forn.</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Arròs caldós d'hivern amb bolets</b> amb ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Escòrpora a la biscaïna</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita</p>

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



SABIES QUE

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

Dos dies a la setmana se servirà pan especial

CONSELLS SALUDABLES

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

- ✓ Ingredients ECO
- ✓ Pescado sostenible
- 🍴 De temporada
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🍷 Sugerencia CFNA
- 🍷 Proteína vegetal
- 🍷 Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



# FEBRERO

## MUERDE Y DISFRUTA

**irco**  
alimentar cuidando

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

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

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

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



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





**irco**  
alimentar cuidando

# FEBRER

## MOSSEGA I GAUDIX

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

**Crema Leipziger**  
(crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria)

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

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



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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LECUMBRES

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa con fruta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pollo rustido al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudités caseros de verdura fresca</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta a la vizcaina</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b></p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE- LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ROSÁCEAS

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**CONSEJOS SALUDABLES**

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



# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN  
Y DERIVADOS-PIEL DE MANZANA

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**SABIAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-PIEL  
DE MELOCOTÓN

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ  
CELIACO

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



# menú

MENÚ NO CERDO-PAVO

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**SABIAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

MENÚ CELIACO

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú

MENÚ INFANTIL

FEBRERO 2026

irco  
alimentación infantil



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones integrales a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras triturados</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado</p> <p><b>Rollito de york y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pollo deshuesado al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos juliana triturados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo deshuesado con manzana al horno y grill de tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Lomo sajón en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudité caseros de verdura fresca</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Crispy Chicken</b></p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones ECO con salsa boloñesa</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Librito de york y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados triturados</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p><b>Sopa de cocido con estrellas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo deshuesado en salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos</p> <p><b>Crema Leipziger</b></p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Longanizas con chucrut</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta a la vizcaina</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Guiso de garbanzos triturados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b></p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



# menú

MENÚ NO CERDO

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**SABIAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ARROZ

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



SABIAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ RÉCIMEN

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



menú

MENÚ RICO EN FIBRA

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
MARISCO-MENÚ NO CARNE

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Salteado de lentejas con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Patatas encebolladas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>SIN ATÚN</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Salteado de lentejas con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Champiñones al ajillo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudité caseros de verdura fresca</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Pimientos rellenos de arroz con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras y salsa de tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p><b>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Calabacín relleno de arroz con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos</p> <p><b>Crema Leipziger</b></p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Patatas encebolladas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>



# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-  
PESCADO

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-LENTEJAS

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ ADAPTADO SIN LEGUMBRES Y SIN HUEVO

FEBRERO 2026

irco  
alimentación

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones integrales a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo encebollada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa con fruta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pollo rustido al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al horno con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudités caseros de verdura fresca</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Crunchy de pollo</b></p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones ECO con salsa boloñesa</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo gratinado con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p><b>Sopa de cocido con estremitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos</p> <p><b>Crema Leipziger</b></p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Longanizas con chucrut</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta a la vizcaina</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo al horno con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





# menú

MENÚ CELIACO-NO CARNE

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Ensalada completa con fruta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudités caseros de verdura fresca</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Pimientos rellenos de arroz con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p><b>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Calabacín relleno de arroz con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos</p> <p><b>Crema Leipziger</b></p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta a la vizcaina</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b></p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación infantil



**SABIAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-  
LEGUMBRES

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Chips vegetales caseros</p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa con fruta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pollo rustido al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Buffet de ensaladas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudités caseros de verdura fresca</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Gallineta a la vizcaina</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN  
Y DERIVADOS- MANZANA

## FEBRERO 2026

**irco**  
alimentación



**CONSEJOS SALUDABLES**

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



menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO

FEBRERO 2026

irco  
alimentación



SABIAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Crema  
verdura



Ensalada



Legumbres



Ensalada



Pasta



Pasta



Crema  
verduras



Arroz



Arroz



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



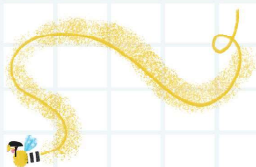
Legumbres



Si he comido:

Para cenar:

## SEGUNDOS PLATOS



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Pescado



Pescado



Pescado



Pescado



Pescado



Pescado



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres



Legumbres

## POSTRES



Pasta



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Arroz



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



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

# 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!!