

menú

Febrero 2026



COLEGIO SANTA MARÍA DE EL PUIG
Menu santa maria del puig catering CCV



irco
alimentaria ciudad de irco

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Ensalada completa Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta
Lechuga, maíz, olivas Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Yogur CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín Muslo de pollo en salsa de manzana con patatas chips al horno Fruta de temporada CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de merluza a la Hawaiana encebollado con piña al horno Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Crispy chicken pollo rebozado Yogur CENA: Sopa de semola y hamburguesa de pescado. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Ensalada valenciana con atún Macarrones gratinados con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Alfalfa de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Verduras gratinadas y pollo asado. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli con verduras Guisado de magro en salsa al horno con verduras Fruta de temporada CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta
Lechuga, maíz, olivas estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Ajitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Ensalada con encurtidos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut al horno con salsa de cebolla y col Yogur artesano CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dada Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos viudus con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta



FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

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

menú

Febrer 2026



COLEGIO SANTA MARÍA DE EL PUIG
Menu santa maria del puig catering CCV



irco
alimentaria cuidando ti

dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Crema arc de Sant Martí
crema de pastanaga i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, dacs
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

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

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda
Potatge de cigrons amb verdura
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espinacs i sépia guisada. Fruita

dijous

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
logurt

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO amb sofregit de verdura
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Cassola de titot amb verdura
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

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



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

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!

- INGREDIENTES ECO
- De temporada
- Castellonense local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CFNA
- Dia menu temático

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	Sal
77g	8.1g	29.9g	2.5g

Lletuga, dacs, olives
Vichyssoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llim en salsa al toc de pebre
al forn
logurt

SOPAR: Brècol paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs amb coliflor i all tendres
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb especíes
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdura i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Fesols de l'horta
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre amb salsa de poma amb creïlles xips
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bolit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Filet de lluç a l'hawaiana
cebat amb pinya al forn
Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa, olives
Cigrons a l'hortolana
amb verdura
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Crispy chicken
pollastre arrebossat
logurt

SOPAR: Sopa de sèiola i hamburguesa de peix. Fruita

Amanida valenciana amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives i tonyina
Macarrons gratinats amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Sopa de temporada
amb allada. Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Verdura gratinada i pollastre a la ast. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs
Crema de bròquil
amb verdura
Guisat de magre amb salsa
al forn amb verdura
Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Llim al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, dacs, olives
Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons a la siciliana
sambaina, olives negres i tomaca
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita de temporada

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

Ensalada amb adobats
Encisam, carlota, olives i adobats
Crema Leipziger
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i calçots
Llonganisses amb chucrut
al forn amb salsa de ceba i col
logurt Hansel i Gretel
logurt artesà
SOPAR: Consomé i peix blau al forn.
Fruita

SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Cigrons vidus
amb verdura
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita