

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
2	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Albóndigas en salsa con JUDÍAS VERDES ECO (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	<i>Salteado de magro en salsa con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con salsa de hortalizas)</i>				<i>Salteado de magro en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>	<i>Salteado de magro en salsa con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con salsa de hortalizas)</i>		
3	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
4	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>
	2º p	Arroz con pollo								
5	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Alubias campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo al horno								
6	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Lomo rustido</i>	
9	1er p	Lentejas con arroz (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Lomo al horno								
10	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)								
	2º p	Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECO								
11	1er p	Arroz caldoso de invierno con setas								
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Magro con ajetes</i>	
12	1er p	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Garbanzos de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>		<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa con loncha de queso	
13	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras								
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo al limón</i>	
16	1er p	Crema de guisantes					<i>Crema de patata</i>		Crema de guisantes	
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	<i>Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>							

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :										
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
17	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				<i>Ensalada variada (sin huevo)</i>	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		<i>Ensalada variada (sin atún)</i>	
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
18	1er p	Fabada vegetal (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Fabada vegetal (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata				<i>Muslo de pollo asado</i>	Tortilla de patata			
19	1er p	Festivo								
	2º p									
20	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							<i>Magro con hortalizas</i>	
23	1er p	Lentejas con verduras					<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
24	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Huevos revueltos con CALABACÍN ECO y cebolla				<i>Muslo de pollo al horno</i>	Huevos revueltos con CALABACÍN ECO y cebolla			
25	1er p	Garbanzos a la jardinera con ZANAHORIA ECO (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Garbanzos a la jardinera con ZANAHORIA ECO (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>							
26	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Hamburguesa de ave al horno	<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>							
27	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y albahaca								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							<i>Magro con ajetes</i>	
30	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)								
31	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIÁCOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.