

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	
2	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con verduras				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Magro con hortalizas</i>
3	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)								
	2º p	Jamoncito de pollo en salsa de naranja (al horno)								
4	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	Arroz con magro								
5	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y albahaca								
	2º p	Jurel al horno gratinado con colineta (con salsa de coliflor, aceite y ajo)								<i>Lomo rustido</i>
6	1er p	Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla de patata		
9	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	<i>Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>							
10	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO (con ajo y perejil)					<i>Abadejo al horno con guarnición de verduras (con ajo y perejil)</i>	Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO (con ajo y perejil)		<i>Magro con ajetes</i>
11	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Alubias de la huerta (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
12	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)								<i>Muslo de pollo asado</i>
13	1er p	Crema de garbanzos (con hortalizas)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Crema de garbanzos (con hortalizas)		
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales con CEBOLLA ECO (al horno)								

(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 o 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.

MENÚ NOVIEMBRE 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

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		
16	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)			
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Magro con hortalizas</i>		
17	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	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)									
18	1er p	Arroz a banda (con merluza y marisco)						<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>			
	2º p	Revuelto de <i>CALABACÍN ECO</i> y queso			<i>Revuelto de CALABACÍN ECO</i>	<i>Muslo de pollo al horno</i>	Revuelto de <i>CALABACÍN ECO</i> y queso				
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera con salsa de tomate casera (con harina de maíz)									
20	1er p	Crema de guisantes						<i>Crema de patata</i>	Crema de guisantes		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>								
23	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)									
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Muslo de pollo rustido</i>		
24	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Alubias campesinas (con hortalizas)			
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)									
25	1er p	Paella de verduras									
	2º p	Merluza <i>SOSTENIBLE</i> a la gallega con <i>ZANAHORIA ECO</i> (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Magro con ajetes</i>		
26	1er p	Guisado de patatas con verduras									
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)									
27	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Potaje de garbanzos con verduras			
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>	<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla francesa con loncha de queso				
30	1er p	Crema de calabacín									
	2º p	Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	<i>Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de 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 alérgeno 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.

IRCO
Alimentando el futuro.

