

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	
1	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)							Lomo rustido	
2	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Contramuslo de pollo al limón (al horno)								
5	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECO								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Muslo de pollo al horno	
6	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes integrales)								
	2º p	Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)			Salteado de magro en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		
7	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)			Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata				Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata			
8	1er p	Ensalada completa con piña, queso y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)	Ensalada completa (sin queso)		Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa con piña, queso y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)			
	2º p	Arroz con magro								
9	1er p	Festivo								
	2º p									
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza y marisco)							Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Lomo asado con ZANAHORIA ECO								
14	1er p	Crema de garbanzos (con hortalizas)					Crema de zanahoria		Crema de garbanzos (con hortalizas)	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
15	1er p	Arroz meloso con verduras								
	2º p	Tortilla francesa				Jamón serrano y queso		Tortilla francesa		

(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	
16	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO					Abadejo al horno con guarnición de verduras		Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO	Magro con ajetes
19	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo al limón
20	1er p	Crema de patata								
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
21	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con CEBOLLA ECO (al horno con salsa de hortalizas)								
22	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)								
	2º p	Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil)					Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)		Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil)	Lomo asado
23	1er p	Fabada vegetal (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Fabada vegetal (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Jamón serrano y queso		Tortilla española (con patata y cebolla)		
26	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Alitas de pollo a la miel (al horno)								
27	1er p	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata y calabacín		
28	1er p	Arroz caldoso con magro								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo
29	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas (sin queso)								
	2º p	Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras (carne de cerdo al horno)	Lomo en salsa de cebolla con patatas fritas caseras (al horno)							
30	1er p	Crema de guisantes					Crema de patata		Crema de guisantes	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)							

(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.