

MENÚ DICIEMBRE 2020

VALENCIA AUTÓNOMA

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	
1	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con verduras				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Tortilla de patata				<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla de patata			
2	1er p	Espaguetis "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)								
	2º p	Merluza rebozada casera con maíz salteado (con harina de maíz)								<i>Lomo asado</i>
3	1er p	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)			<i>Ensalada mediterránea (sin huevo)</i>	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)			<i>Ensalada mediterránea (sin atún)</i>	
	2º p	Arroz con magro								
4	1er p	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)		
	2º p	Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patata asada (al horno)								
7	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Abadejo rebozado casero con colinosa (con harina de maíz; con salsa de coliflor, aceite y ajo)								<i>Magro con hortalizas</i>
8	1er p	Festivo								
	2º p									
9	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)								
10	1er p	Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas)			
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)			<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla española (con patata y cebolla)				

(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.

IRCO
Alimentando el futuro.



MENÚ DICIEMBRE 2020

VALENCIA 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	
11	1er p	Arroz con alcachofas y verduras								
	2º p	Merluza en salsa de puerros (al horno)								Muslo de pollo rustido
14	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	Abadejo rebozado casero con ZANAHORIA ECO salteada (con harina de maíz)								Lomo al horno
15	1er p	Sopa de pescado de nuestras Lonjas con fideos "sin gluten" (con merluza y marisco)							Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Muslo de pollo con gajos de manzana asada (al horno)								
16	1er p	Ensalada con sabores de otoño (lechuga, olivas, persimon, piña en su jugo, quinoa)								
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
17	1er p	Crema Saint Germain (con guisantes y manzana)					<i>Crema de patata</i>		Crema Saint Germain (con guisantes y manzana)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>							
18	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla francesa				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa		
21	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)	<i>Lomo en salsa de cebolla (al horno)</i>							
22	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								

(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.

