



MENÚ ENERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN 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
7	1er p	Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca (con tomate)							
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Muslo de pollo rustido
8	1er p	Crema de hinojo (con hortalizas)							
	2º p	Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro en salsa (al horno con salsa de hortalizas)						
11	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)							
12	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas							
	2º p	Tortilla de berenjena				Jamón serrano y queso	Tortilla de berenjena		
13	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria	Alubias de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Magro con ajetes
14	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)	Ensalada variada (sin queso)	Ensalada variada (sin huevo)	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)				
	2º p	Arroz con pollo							
15	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Muslo de pollo rustido con mazorquitas de maíz asadas							
18	1er p	Crema solferino (con patata, tomate, puerro y cebolla)							
	2º p	Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)							
19	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)							
	2º p	Tortilla francesa				Muslo de pollo asado	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.





MENÚ ENERO 2021

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	
20	1er p	Potaje de garbanzos con acelgas de temporada					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Potaje de garbanzos con acelgas de temporada	
	2º p	<i>Coca "sin gluten" con verduras y huevo (con tomate)</i>	Coca con verduras y huevo duro (con tomate)			<i>Coca con verduras (con tomate)</i>		Coca con verduras y huevo duro (con tomate)		
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Chuletas de pavo al ajillo con guarnición de patata panadera asada (al horno)								
22	1er p	Arròs amb fesols i naps				<i>Arroz con verduras</i>		Arròs amb fesols i naps		
	2º p	Abadejo a la gallega con ZANAHORIA ECO (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Lomo rustido</i>	
25	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Magro con hortalizas</i>	
26	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Alitas de pollo en salsa (al horno)								
27	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)								
	2º p	Merluza SOSTENIBLE en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							<i>Lomo asado</i>	
28	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	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
29	1er p	Estofado de verduras y alubias					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Estofado de verduras y alubias	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Tortilla de 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 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.

