



MENÚ ABRIL 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 | |
| 13 | 1er p | Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas) | | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza rebozada casera (con harina de maíz) | | | | | | | | <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> |
| 14 | 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 magro | | | | | | | | |
| 15 | 1er p | Potaje de garbanzos (con hortalizas) | | | | | <i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i> | Potaje de garbanzos (con hortalizas) | | |
| | 2º p | Tortilla de patata y cebolla | | | | <i>Pechuga de pollo en su jugo</i> | Tortilla de patata y cebolla | | | |
| 16 | 1er p | Crema de verduras naturales | | | | | | | | |
| | 2º p | Hamburguesa de ave con tomate y verduras (al horno) | <i>Muslo de pollo con tomate y verduras (al horno)</i> | | | | | | | |
| 19 | 1er p | Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro | | | | | | | | |
| | 2º p | Abadejo rebozado casero con colinesa (con harina de maíz y salsa de coliflor, aceite y ajo) | | | | | | | | <i>Pechuga de pollo en su jugo</i> |
| 20 | 1er p | Alubias a la jardinera (con hortalizas) | | | | | <i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i> | Alubias a la jardinera (con hortalizas) | | |
| | 2º p | Tortilla de patata | | | | <i>Jamón serrano y queso</i> | Tortilla de patata | | | |
| 21 | 1er p | Arroz a la cubana (con tomate) | | | | | | | | |
| | 2º p | Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil) | | | | | <i>Jurel en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i> | Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil) | <i>Magro con 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.





MENÚ ABRIL 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 | |
| 22 | 1er p | Garbanzos campesinos (con hortalizas) | | | | | Crema de zanahoria | | Garbanzos campesinos (con hortalizas) | |
| | 2º p | Alitas de pollo a la miel (al horno) | | | | | | | | |
| 23 | 1er p | Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate) | | | | | | | | |
| | 2º p | Lomo rustido | | | | | | | | |
| 26 | 1er p | Hervido valenciano (con judías verdes) | Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO | | | | Hervido valenciano (sin judías verdes) | | Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO | |
| | 2º p | Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz) | | | | | | | | |
| 27 | 1er p | Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón | | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla francesa | | | | Muslo de pollo al horno | | Tortilla francesa | | |
| 28 | 1er p | Crema de legumbres (con hortalizas) | | | | | Crema de patata | | Crema de legumbres (con hortalizas) | |
| | 2º p | Coca "sin gluten" con verduras y huevo (con tomate) | Coca con verduras y huevo duro (con tomate) | | | Coca con verduras (con tomate) | | Coca con verduras y huevo duro (con tomate) | | |
| 29 | 1er p | Arròs amb fesols i naps | | | | | Arroz con verduras | | Arròs amb fesols i naps | |
| | 2º p | Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz) | | | | | | | Magro con ajetes | |
| 30 | 1er p | Sopa de ave con fideos "sin gluten" | | | | | | | | |
| | 2º p | Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas) | | | | | | | | |

(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.

