


**ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN<sup>(1)</sup>:**

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
<b>2</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)</i>	Macarrones con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria y pimiento)							
	2º p	Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con ajo y perejil, zanahoria, calabacín y cebolla)								<i>Muslo de pollo al horno con verduras rehogadas (zanahoria, calabacín y cebolla)</i>
<b>3</b>	1er p	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)								
	2º p	Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>			Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>	Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)		
<b>4</b>	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)							<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)					<i>Pechuga de pavo al limón</i>	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)		
<b>5</b>	1er p	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				<i>Cazuela de arroz con verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			
	2º p	Lomos de jurel a la rondeña con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)								<i>Lomo al horno</i>
<b>6</b>	1er p	Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)								
	2º p	<i>Magro con ajetes</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				<i>Magro con ajetes</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)		
<b>9</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)</i>	Cazuela de fideos ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)							
	2º p	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)				
<b>10</b>	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)						<i>Crema de patata</i>	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
	2º p	Merluza al ajo y perejil con ensalada (al horno; de lechuga y maíz)								<i>Lomo asado</i>
<b>11</b>	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)					<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)		
<b>12</b>	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Abadejo al caldo corto</i>			Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Abadejo al caldo corto</i>	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)		<i>Muslo de pollo asado</i>
<b>13</b>	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)					<i>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</i>	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)		
	2º p	<i>Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate</i>	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	<i>Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate</i>	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	<i>Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate</i>		Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate		

(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 (1er plato, 2º plato, guarnición, 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: En el caso de alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN<sup>(1)</sup>:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
16	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)								
	2º p	Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)		Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)		Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)	Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)		
17	1er p	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)				Muslo de pollo al horno	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)			
18	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate	Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate							
	2º p	Abadejo al horno con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)								Lomo rustido
19	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)				Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y aceituna)	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)			
	2º p	Magro con ajetes	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				Magro con ajetes	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)		
20	1er p	Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			Paella de verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)	Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				
	2º p	Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)								Pechuga de pavo al limón
23	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y maíz)				Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y maíz)			
24	1er p	Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)		Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)		
	2º p	Lomos de barrundi a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda)								Lomo al horno
25	1er p	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)								
	2º p	Pinchito de pollo con hortalizas y arroz (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)								
26	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)							Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate	Macarrones ecológicos* hervidos con salsa de tomate							
27	1er p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					Crema de patata y zanahoria	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)		
	2º p	Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda)							Pechuga de pavo al limón	
30	1er p	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)								
	2º p	Abadejo al ajo y perejil con ensalada (al horno; de lechuga y tomate)								Pechuga de pollo en su jugo

(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 (1er plato, 2º plato, guarnición, 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: En el caso de alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

PLATOS 100% ECOLÓGICOS