



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
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	
8	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
11	1er p	Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)		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)								Muslo de pollo al horno con verduras rehogadas (zanahoria, calabacín y cebolla)
12	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)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)		Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)	
13	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)				Pechuga de pavo al limón		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)		
14	1er p	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			Cazuela de arroz con verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)		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)								Lomo al horno
15	1er p	Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)								
	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)	
18	1er p	Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)		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)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)		Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)	
19	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)					Crema de patata		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)								Lomo asado

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramucos 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 o 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⁽¹⁾:

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		
20	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)			
21	1er p	Crema de patata y zanahoria									
	2º p	<i>Merluza al limón</i>	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Merluza al limón</i>	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Merluza al limón</i>	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Pechuga de pavo al limón</i>			
22	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			
25	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)	<i>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)</i>		Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	<i>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)</i>		Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)			
26	1er p	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)				<i>Muslo de pollo al horno</i>		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)			
27	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate								
	2º p	Abadejo al horno con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)								<i>Lomo rustido</i>	
28	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)				<i>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y aceituna)</i>		Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)			
	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)		
29	1er p	Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			<i>Paella de verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>		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)								<i>Pechuga de pavo al limón</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 (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**