



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 | |
|-----|--------|--|---|--|---|--|--|--|---|---|
| 1 | 1er p | Arroz con tomate | | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y pepino) | | | | Pechuga de pavo a la plancha | | Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y pepino) | | |
| 2 | 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 barramundi a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda) | | | | | | | | Lomo al horno |
| 3 | 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) | | | | | | | | |
| 4 | 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 | | | | | | | |
| 5 | 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 | Jurel rustido con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda) | | | | | | | | Pechuga de pavo al limón |
| 8 | 1er p | Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) | | | | | | | | |
| | 2º p | Abadejo al ajo y perejil verduras salteadas (al horno con cebolla, zanahoria, ajo y perejil; de lechuga y tomate) | | | | | | | | Pechuga de pollo en su jugo |
| 9 | 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 de espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) | | | | Muslo de pollo asado | Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) | | | |
| 10 | 1er p | Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento) | Espirales ecológicas* con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento) | Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento) | Espirales ecológicas* con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento) | Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento) | | Espirales ecológicas* con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento) | | |
| | 2º p | Estofado de pavo con hortalizas salteadas (con zanahoria, pimiento y tomate) | | | | | | | | |
| 11 | 1er p | Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) | | | | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y aceituna)(sin huevo) | Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) | | | |
| | 2º p | Magro con hortalizas | Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) | | | | | Magro con hortalizas | Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) | |
| 12 | 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 | Merluza en salsa con verduras rehogadas (con pimiento, puerro, cebolla, tomate, zanahoria y calabacín) | | | | | | | | Lomo asado |

(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⁽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 | |
|-----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 15 | 1er p | Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín) | | | | | | | | |
| | 2º p | Jamoncitos de pollo asados con ensalada (de lechuga y pepino) | | | | | | | | |
| 16 | 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 | Merluza al limón | Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) | Merluza al limón | Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) | Merluza al limón | | Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) | Pechuga de pavo al limón | |
| 17 | 1er p | Arroz con tomate | | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla francesa (de lechuga y lombarda) | | | | Muslo de pollo rustido | | Tortilla francesa (de lechuga y lombarda) | | |
| 18 | 1er p | Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) | | | | | Crema de patata y zanahoria | | Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) | |
| | 2º p | Abadejo al horno con verduras salteadas (con ajo y perejil; con zanahoria, calabacín y cebolla) | | | | | | | Lomo al horno | |
| 19 | 1er p | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) | | | | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) | | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) | | |
| | 2º p | Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate | Macarrones ecológicos* con salsa de tomate | | | | | | | |
| 22 | 1er p | Arroz a la campesina ecológico* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) | | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y tomate) | | | | Pechuga de pollo a la plancha | | Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y tomate) | | |
| 23 | 1er p | Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) | | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza al ajo y perejil con verduras salteadas(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla) | | | | | | | Muslo de pollo al horno con verduras salteadas | |
| 24 | 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 | Lomo asado | Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) | | | | Lomo asado | | Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) | |
| 25 | 1er p | Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento) | Espirales ecológicas* hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento) | Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento) | Espirales ecológicas* hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento) | Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento) | | Espirales ecológicas* hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento) | | |
| | 2º p | San Pedro en salsa con ensalada(al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria) | | | | | | | Pechuga de pavo al limón | |
| 26 | 1er p | Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) | | | | | Crema de patata | | Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) | |
| | 2º p | Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) | Pechuga de pollo en su jugo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) | | Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) | | Pechuga de pollo en su jugo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) | | Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) | |

(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 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

