

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	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)								
	2º p	Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate	Macarrones ecológicos* hervidos con salsa de tomate							
2	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 zanahoria rehogada (al horno con zanahoria y cebolla)							Pechuga de pavo al limón	
5	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)								
6	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)		
7	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)								
8	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)		
9	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)								
12	1er p	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)								
	2º p	Jamoncitos de pollo asados con ensalada (de lechuga y maíz)								
13	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	
14	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla francesa (de lechuga y lombarda)					Muslo de pollo rustido	Tortilla francesa (de lechuga y lombarda)		
15	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)								

(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 alérgico 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	
16	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" con salsa de tomate</i>	Macarrones ecológicos* con salsa de tomate							
19	1er p	Arroz a la campesina ecológico* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate)					<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate)		
20	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)								
21	1er p	Ensalada de la huerta(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)							<i>Ensalada de la huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</i>	
	2º p	<i>Lomo asado</i>	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)				<i>Lomo asado</i>	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)		
22	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)</i>	Espirales ecológicas* hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)	<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)</i>	Espirales ecológicas* hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)	<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)</i>	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)								
23	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)					<i>Crema de patata</i>	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)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)</i>	Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)</i>	Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)			
26	1er p	Crema de patata								
	2º p	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)		<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)			
27	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil)							<i>Lomo al horno</i>	
28	1er p	Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)					<i>Puchero andaluz con arroz ecológico* (sin garbanzos)</i>	Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)					<i>Muslo de pollo asado</i>	Tortilla de patata y cebolla con ensalada(de lechuga y maíz)		
29	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)					<i>Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</i>	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)		
	2º p	<i>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate</i>	Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate							
30	1er p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)		
	2º p	Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda)							<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 alérgico 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**

