MENÚ MAYO 2021

CATERING ANDALUCÍA

DÍA	PLATOS	ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
3	1er p	Crema de patata							
	2º p	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)		***Pechuga de pollo a la plancha***		Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	***Pechuga de pollo a la plancha***	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	
4	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil)							***Lomo al horno***
5	1er p	Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)					***Puchero andaluz con arroz ecológico* (sin garbanzos)***	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)				***Muslo de pollo asado***	Tortilla de patata y cebolla con ensalada(de lechuga y maíz)		
6	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)				***Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)***	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)		
	2º p	***Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate***	Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate						
7	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***
10	1er p	***Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)***	Macarrones con verduras ecológicos* (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)***
11	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)	
12	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)		
13	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***
14	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)	

(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 serás sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

***PLATOS 100% ECOLOGICOS**

MENÚ MAYO 2021

CATERING ANDALUCÍA

DÍA	PLATOS	ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
17	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)	
18	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***
19	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)				***Pechuga de pavo a la plancha***	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)		
20	1er p	Crema de patata y zanahoria							
	2º p	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	***Abadejo al caldo corto***		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)		***Abadejo al caldo corto***	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	***Muslo de pollo asado***
21	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" hervidos con salsa de tomate***	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	***Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate***	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	***Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate***		Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate	
24	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)	
25	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)		
26	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***
27	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)	
28	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***
31	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)		

(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 serás sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**