

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

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
<b>2</b>	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Pechuga de pollo al limón</i>
<b>3</b>	1er p	Vichyssoise (crema de patata y puerro)								
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
<b>4</b>	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras (al horno con salsa de hortalizas)								
<b>5</b>	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de patata		
<b>6</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)								<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>
<b>9</b>	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro								
	2º p	Bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Muslo de pollo rustido</i>
<b>10</b>	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Magro en salsa de cebolla (al horno)								
<b>11</b>	1er p	Arroz con pavo y verduras								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Lomo asado</i>		Tortilla de patata y calabacín		
<b>12</b>	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
<b>13</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)								<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
<b>16</b>	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								

**(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 (entrante, 1er plato, 2º plato, 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, naba, a frutas como uva, tresa, 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 celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

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

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.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 tomate y champiñón								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Pechuga de pollo al limón	
18	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Magro en salsa de hortalizas (al horno)								
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
20	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla francesa				Pechuga de pavo a la plancha		Tortilla francesa		
23	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pavo en su jugo	
24	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Lomo rustido		Tortilla española (con patata y cebolla)		
25	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					Lomo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
26	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)							
27	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas (sin queso)								
	2º p	Filete de merluza al horno							Magro con ajetes	
30	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo al limón								
31	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata				Muslo de pollo rustido		Tortilla de patata		

(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 (entrante, 1er plato, 2º plato, 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 cocción 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, tresa, 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 celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celiaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

