

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

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	
10	1er p	Alubias con verduras						<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín					<i>Pechuga de pavo al limón</i>	Tortilla de patata y calabacín		
11	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)								<i>Lomo rustido</i>
14	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)						<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>
15	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla española (de patata y cebolla)					<i>Magro con hortalizas</i>	Tortilla española (de patata y cebolla)		
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
17	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)</i>							
18	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)						<i>Lomo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de 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, 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 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.

MENÚ SEPTIEMBRE 2020

ACADEMIA SANTA TERESA

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

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	
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga rebozada casera (con harina de maíz)								
22	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla francesa				Magro con ajetes		Tortilla francesa		
23	1er p	Arroz con pavo y verduras								
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pavo al limón	
24	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Lomo al horno								
25	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							Muslo de pollo rustido	
28	1er p	Crema de patata y puerro (sin picatostes)								
	2º p	Pechuga de pavo en su jugo								
29	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Magro con hortalizas	
30	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)					Arroz con setas			
	2º p	Tortilla de patata				Muslo de pollo asado		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 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 **ménos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champinon, 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 alérgeno 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.

