

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
7	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla de patata				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de patata	
8	1er p	Crema de verduras naturales							
	2º p	Muslo de pollo rustido con guisantes					<i>Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras</i>		Muslo de pollo rustido con guisantes
11	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón							
	2º p	Pechuga de pavo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)							
12	1er p	Arroz con verduras							
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Muslo de pollo asado</i>
13	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias con verduras
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Magro con hortalizas</i>		Tortilla de patata y calabacín	
14	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)							
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)</i>						
15	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	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)
18	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>
19	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)			<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Tortilla de patata				<i>Lomo rustido</i>		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 **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 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⁽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		
20	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria									
21	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas									
	2º p	Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>		
22	1er p	Crema de calabacín (sin picatostes)									
	2º p	Magro en salsa (al horno con salsa de hortalizas)									
25	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Pechuga rebozada casera (con harina de maíz)									
26	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla francesa				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla francesa			
27	1er p	Alubias con verduras					<i>Crema de patata</i>		Alubias con verduras		
	2º p	Lomo al horno									
28	1er p	Arroz con pavo y verduras									
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Muslo de pollo rustido</i>		
29	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 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 (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, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.