

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 | |
|-----------|--------|--|---------------------------|--------------------|--|----------|--|---------------------|---|----------------------------------|
| 1 | 1er p | Crema Saint Germain (con guisantes y manzana) | | | | | <i>Crema de patata</i> | | Crema Saint Germain (con guisantes y manzana) | |
| | 2º p | Pechuga de pavo en su jugo | | | | | | | | |
| 2 | 1er p | Macarrones "sin gluten" a la toscana (con tomate y hortalizas) | | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza al horno con maíz salteado | | | | | | | | <i>Magro con ajetes</i> |
| 3 | 1er p | Arroz con verduras | | | | | | | | |
| | 2º p | Pollo al horno con zanahoria | | | | | | | | |
| 4 | 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 calabacín y loncha de queso | | | <i>Tortilla de calabacín</i> | | <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> | | Tortilla de calabacín y loncha de queso | |
| 5 | 1er p | Fideos "sin gluten" a la cazuela | | | | | | | | |
| | 2º p | Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil) | | | | | | | | <i>Lomo rustido</i> |
| 8 | 1er p | <i>Hervido (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)</i> | | Lentejas con arroz | | | <i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i> | | Lentejas con arroz | |
| | 2º p | Lomo rebozado casero (con harina de maíz) | | | | | | | | |
| 9 | 1er p | Crema de zanahoria | | | | | | | | |
| | 2º p | Estofado de pavo (al horno con patata y hortalizas) | | | | | <i>Estofado de pavo (sin judía verde ni guisantes)</i> | | Estofado de pavo (al horno con patata y hortalizas) | |
| 10 | 1er p | Sopa de ave con fideos "sin gluten" | | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza a la gallega (al horno con hortalizas) | | | | | | | | <i>Pechuga de pollo 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, 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 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 | |
| 11 | 1er p | Alubias a la jardinera (con hortalizas) | | | | | Hervido (patata, zanahoria y cebolla) | | Alubias a la jardinera (con hortalizas) | |
| | 2º p | Fogonero rebozado casero (con harina de maíz) | | | | | | | Magro con hortalizas | |
| 12 | 1er p | Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) | | | | | | | Arroz con setas | |
| | 2º p | Tortilla española (con patata y cebolla) | | | | Pechuga de pavo en su jugo | | Tortilla española (con patata y cebolla) | | |
| 15 | 1er p | Sopa de ave con fideos "sin gluten" | | | | | | | | |
| | 2º p | Lomo al horno con guisantes | | | | | Lomo al horno con guarnición de verduras | | Lomo al horno con guisantes | |
| 16 | 1er p | Garbanzos a la campesina (con hortalizas) | | | | | Hervido (patata, zanahoria y cebolla) | | Garbanzos a la campesina (con hortalizas) | |
| | 2º p | Tortilla de patata y calabacín | | | | Muslo de pollo rustido | | Tortilla de patata y calabacín | | |
| 17 | 1er p | Arroz con verduras y alcachofa de temporada | | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza en salsa de tomate (al horno) | | | | | | | Pechuga de pollo a la plancha | |
| 18 | 1er p | Crema de patata | | | | | | | | |
| | 2º p | Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso) | | Pizza vegetal (con tomate)(sin queso) | | | | | | |
| 19 | 1er p | Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso) | | | | | | | | |
| | 2º p | Fogonero rebozado casero con zanahoria (con harina de maíz) | | | | | | | Magro con ajetes | |

(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 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.