



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

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Festivo								
	2º p									
2	1er p	Festivo								
	2º p									
5	1er p	Festivo								
	2º p									
6	1er p	Arroz con pollo y verduras								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Pechuga de pavo en su jugo		Tortilla de patata y calabacín		
7	1er p	Alubias a la hortelana (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la hortelana (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)								Magro con hortalizas
8	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)		Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)						
9	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 (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
12	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo al limón
13	1er p	Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)			Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de espinacas (con patata)				Lomo rustido		Tortilla de espinacas (con patata)		
14	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
15	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)								Pechuga de pavo a la plancha
16	1er p	Crema de guisantes					Crema de patata		Crema de guisantes	
	2º p	Magro en salsa								

(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	
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
20	1er p	Garbanzos campesinos (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos campesinos (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa	Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa con loncha de queso		
21	1er p	Arroz con pavo y verduras								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								
22	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								
23	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Lomo en salsa (al horno en salsa de hortalizas)								
26	1er p	Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas de la huerta (con hortalizas)			Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)								
27	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Lomo en salsa de cebolla (al horno)								
28	1er p	Espirales "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Fogonero al ajo y perejil (al horno)								
29	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Pechuga de pavo al limón		Tortilla de patata y cebolla		
30	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con hortalizas								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								

(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.