



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	
3	1er p	Festivo								
	2º p									
4	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero al horno con salsa mery (con ajo y perejil)							<i>Lomo rustido</i>	
5	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								
6	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 queso			<i>Tortilla de calabacín</i>		<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de calabacín y queso	
7	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con hortalizas								
	2º p	Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)							<i>Lomo rustido</i>	
10	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)</i>		Lentejas con arroz (con hortalizas)			<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con arroz	
	2º p	Magro con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								
11	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)	
12	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Bacalao a la gallega (al horno con hortalizas)							<i>Pechuga de pollo al limón</i>	
13	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo al horno								
14	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						<i>Arroz con setas</i>		
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		

(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.

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	
17	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)							
18	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		
19	1er p	Arroz con verduras y alcachofa de temporada								
	2º p	Merluza en salsa de tomate (al horno)							Pechuga de pollo a la plancha	
20	1er p	Crema de patata								
	2º p	Lomo al horno con guisantes					Lomo al horno con guarnición de verduras		Lomo al horno con guisantes	
21	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Bacalao rebozado casero con zanahoria (con harina de maíz)							Magro con ajetes	
24	1er p	Hervido (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Estofado de pavo (al horno con patata y hortalizas)					Estofado de pavo (sin judía verde ni guisantes)		Estofado de pavo (al horno con patata y hortalizas)	
25	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Fogonero al ajo y perejil (al horno)							Pechuga de pavo al limón	
26	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Magro con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								
27	1er p	Arroz a la cubana (con salsa de tomate)								
	2º p	Tortilla francesa				Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa		
28	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas)								
31	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)								
	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, 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.

