

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	
<b>1</b>	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Arroz con magro de cerdo y verduras								
<b>2</b>	1er p	Crema de calabacín (con patata y calabacín)								
	2º p	Filete de abadejo en salsa mery con zanahoria dado (al horno con ajo y perejil)								<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
<b>5</b>	1er p	Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)	
	2º p	Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)								
<b>6</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)				<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)			
<b>7</b>	1er p	Crema de zanahoria (con patata y zanahoria)								
	2º p	Merluza a la bilbaína con menestra de verduras (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla; y menestra de judía verde, guisante, zanahoria y coliflor)					<i>Merluza a la bilbaína con verduras salteadas (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)</i>		Merluza a la bilbaína con menestra de verduras (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla; y menestra de judía verde, guisante, zanahoria y coliflor)	<i>Magro con ajetes</i>
<b>8</b>	1er p	Alubias a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga y pepino)				<i>Muslo de pollo rustido</i>	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga y pepino)			
<b>9</b>	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate y zanahoria)								
	2º p	Arroz con tomate								
<b>12</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			
	2º p	Merluza al vapor con ensalada (de lechuga y tomate)							<i>Lomo rustido</i>	
<b>13</b>	1er p	Crema de verduras (con patata, calabacín y zanahoria)								
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga y lombarda)								

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

**NOTA 1:** Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, 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:** La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.





		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	
14	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Arroz con pavo y verduras								
15	1er p	Crema de calabacín (con patata y calabacín)								
	2º p	Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					<i>Filete de abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con ajo y perejil)</i>		Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	<i>Pechuga de pollo a limón</i>
16	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)				<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)		
19	1er p	Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)	
	2º p	Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)								
20	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>		Macarrones salteados con tomate		
	2º p	Merluza a la gallega con guisantes (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)					<i>Merluza a la gallega con verduras salteadas (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)</i>		Merluza a la gallega con guisantes (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)	<i>Magro con ajetes</i>
21	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)	
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)				<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>		Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)		
22	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga y pepino)	<i>Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga y pepino)</i>							
23	1er p	Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>		Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)		
	2º p	Arroz con tomate								



(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, 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: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.	<b>1 Ensalada de la Huerta</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)  <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  Fruta de temporada	<b>2 Crema de calabacín</b>  (con patata y calabacín)  <b>Filete de abadejo en salsa mery con zanahoria dado</b>  (al horno con ajo y perejil)  Fruta de IV Gama
<b>5 Lentejas a la jardinera con hortalizas</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)  <b>Hamburguesa de pollo con pisto asado</b>  (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)  Fruta de temporada	<b>6 Macarrones salteados</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b>  (de lechuga y zanahoria)  Fruta de temporada	<b>7 Crema de zanahoria</b>  (con patata y zanahoria)  <b>Merluza a la bilbaína con menestra de verduras</b>  (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla; y menestra de judía verde, guisante, zanahoria y coliflor)  Fruta de IV Gama	<b>8 Alubias a la jardinera con verduras</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)  <b>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</b>  (con tomate, leche y huevo; y ensalada de lechuga y pepino)  Yogur	<b>9 Ensalada completa con queso rallado</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella)  <b>Arroz con tomate</b>  Fruta de IV Gama
<b>12 Espirales salteados con hortalizas</b>  <b>Salmón empanado con ensalada</b>  (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y tomate)  Fruta de temporada	<b>13 Crema de verduras</b>  (con patata, calabacín y zanahoria)  <b>Longanizas de pollo lionesa con ensalada</b>  (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga y lombarda)  Fruta de temporada	<b>14 Ensalada de la Huerta</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)  <b>Arroz con pavo y verduras</b>  (con pimiento y cebolla)  Fruta de IV Gama	<b>15 Crema de calabacín</b>  (con patata y calabacín)  <b>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes</b>  (al horno con ajo y perejil)  Fruta de temporada	<b>16 Garbanzos a la jardinera con verduras</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)  <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b>  (de lechuga y maíz)  Fruta de IV Gama
<b>19 Lentejas a la jardinera con hortalizas</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)  <b>Hamburguesa de pollo con pisto asado</b>  (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)  Fruta de temporada	<b>20 Macarrones salteados</b>  <b>Filete de palometa a la gallega con guisantes</b>  (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)  Fruta de temporada	<b>21 Alubias a la jardinera con hortalizas</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)  <b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b>  (de lechuga y zanahoria)  Fruta de IV Gama	<b>22 Crema de patata y puerro</b>  <b>Pizza de quesos con ensalada</b>  (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga y pepino)  Fruta de IV Gama	<b>23 Ensalada completa con huevo</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)  <b>Arroz con tomate</b>  Yogur líquido



# Mmmm qué IRCO!!

JUNIO 2017

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Dieta indicada para facilitar la digestión	1 Arroz hervido  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	2 Crema de patata y zanahoria  Filete de abadejo al caldo corto con zanahoria dado  Fruta de temporada
5 Hervido de verduras  (con patata, zanahoria y cebolla)  Pechuga de pollo en su jugo  Fruta de temporada	6 Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada	7 Crema de zanahoria  (con patata y zanahoria)  Merluza al limón  Fruta de temporada	8 Hervido de verduras  (con patata, zanahoria y cebolla)  Tortilla francesa  Yogur natural	9 Arroz blanco al horno  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada
12 Pasta hervida  Merluza al vapor  Fruta de temporada	13 Crema de patata  Muslo de pollo asado  Fruta de temporada	14 Arroz hervido  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	15 Crema de patata y zanahoria  Filete de abadejo al horno  Fruta de temporada	16 Hervido de verduras  (con patata, zanahoria y cebolla)  Tortilla francesa  Fruta de temporada
19 Hervido de verduras  (con patata, zanahoria y cebolla)  Pechuga de pollo al limón  Fruta de temporada	20 Pasta hervida  Merluza al caldo corto  Fruta de temporada	21 Hervido de verduras  (con patata, zanahoria y cebolla)  Tortilla francesa  Fruta de temporada	22 Crema de patata  Muslo de pollo al horno  Fruta de temporada	23 Arroz blanco al horno  Fiambre de york y queso  Yogur natural

