

Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

C.E.I.P. Parque Clavero MENÚ ESPECIAL

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate, hortalizas y queso) Bacalao rebozado con ensalada (de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria) Fruta en conserva	2 Alubias de la abuela (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria) Huevos en salsa aurora con ensalada (al horno con bechamel y tomate asado; y ensalada de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria) Fruta de temporada	3 Pasta hervida Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate y dados de queso fresco) (sin zanahoria) Fruta de temporada	4 Guisado de patatas con hortalizas Filete de palometa a la bilbaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, lombarda y olivas) Fruta de IV Gama
7 Lentejas a la jardinera (con hortalizas) (sin zanahoria) Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria) Fruta de temporada	8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria) Fruta de temporada	9 Crema de patata Filete de tilapia orly con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, lombarda y pepino) Fruta de IV Gama	10 Pasta hervida Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada	11 Potaje de garbanzos con verduras (sin zanahoria) Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de IV Gama
14 Guisado de patatas con pavo Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria) Fruta de temporada	15 Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba) Lomo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada	16 Lentejas a la riojana (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de IV Gama	17 Pasta hervida Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y dados de queso fresco) (sin zanahoria) Yogur	18 Alubias con verduras Filete de palometa a la vasca con ensalada (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de IV Gama
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria) Fruta en conserva	29 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) (sin zanahoria) Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino) Fruta de temporada	30 Crema parmentiere con queso (con patata y puerro) Muslo de pollo al horno con guisantes Fruta de IV Gama	31 Pasta hervida Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria) Fruta de temporada	

DIETA SIN ARROZ-ZANAHORIA-PLÁTANO-MANZANA MODERADA

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



		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	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							Lomo rustido	
2	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)				Filete de pavo en su jugo	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)			
3	1er p	Paella de verduras								
	2º p	Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		Magro en salsa (al horno con hortalizas)		Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				
4	1er p	Guisado de patatas con hortalizas								
	2º p	Merluza a la bilbaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							Pechuga de pollo a la plancha	
7	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)								
8	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				Filete de pavo al limón	Tortilla de patata y calabacín ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			
9	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)							Magro con verduras	
10	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		Lomo al horno		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				
11	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)							Pechuga de pollo en su jugo	
14	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)				Magro con ajetes		Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)		
15	1er p	Cazuela de fideos "sin gluten" a la marinera (con merluza, calamar y gamba)							Cazuela de fideos "sin gluten" con hortalizas	
	2º p	Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					Lomo en salsa española con verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	

(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 (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: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. 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 ⁽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	
16	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)		Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)						
17	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				Filete de pavo en su jugo		Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		Tortilla francesa
18	1er p	Alubias con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias con verduras	
	2º p	Filete de bacalao a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)					Filete de bacalao al limón		Filete de bacalao a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)	Muslo de pollo rustido
21	1er p	Festivo								
	2º p									
22	1er p	Festivo								
	2º p									
23	1er p	Festivo								
	2º p									
24	1er p	Festivo								
	2º p									
25	1er p	Festivo								
	2º p									
28	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							Lomo asado	
29	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)				Filete de pavo al limón		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)		
30	1er p	Crema parmentiere (de patata y puerro, sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo al horno con guisantes					Muslo de pollo al horno con verduras		Muslo de pollo al horno con guisantes	
31	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			Magro con hortalizas		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			

(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 (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: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. 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.



Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

DIETA BLANDA CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Pasta hervida Filete de bacalao al limón Fruta de temporada	2 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa Fruta de temporada	3 Arroz hervido Fiambre de york y queso Fruta de temporada	4 Crema de patata Merluza al horno Fruta de temporada
7 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Muslo de pollo asado Fruta de temporada	8 Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	9 Crema de zanahoria Filete de bacalao al caldo corto Fruta de temporada	10 Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Fruta de temporada	11 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Merluza al vapor Fruta de temporada
14 Patata y zanahoria hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	15 Pasta hervida Fiambre de york y queso Fruta de temporada	16 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	17 Arroz hervido Tortilla francesa Yogur natural	18 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Filete de bacalao al limón Fruta de temporada
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Pasta hervida Merluza al caldo corto Fruta de temporada	29 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa Fruta de temporada	30 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	31 Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Fruta de temporada	

Dieta indicada para facilitar la digestión

IRCO
Restauración colectiva.



Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

RICO EN FIBRA

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate, hortalizas y queso) Bacalao rebozado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada	2 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Huevos en salsa aurora con ensalada (al horno con bechamel y tomate asado; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Fruta de temporada	3 Paella de verduras Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Fruta de temporada	4 Guisado de patatas con hortalizas Filete de palometa a la bilbaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, lombarda y olivas) Fruta de IV Gama
7 Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria) Fruta de temporada	8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	9 Crema de zanahoria con queso Filete de tilapia orly con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, lombarda y pepino) Fruta de IV Gama	10 Arroz con coliflor y ajetes Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada	11 Potaje de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de IV Gama
14 Guisado de patatas con verduras Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria) Fruta de temporada	15 Cazuela de fideos con hortalizas Lomo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada	16 Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de IV Gama	17 Arroz con hortalizas Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Fruta de temporada	18 Alubias con verduras Filete de palometa a la vasca con ensalada (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de IV Gama
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	29 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino) Fruta de temporada	30 Crema parmentiere con queso (con patata y puerro) Muslo de pollo al horno con guisantes Fruta de IV Gama	31 Arroz con setas Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada	

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

