

		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	Guisado de patatas con hortalizas									
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)			<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)				
2	1er p	Cazuela de fideos "sin gluten" a la marinera (con merluza, calamar y gamba)						<i>Cazuela de fideos "sin gluten" con hortalizas</i>			
	2º p	Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Lomo en salsa española con verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)		
3	1er p	Potaje de garbanzos con verduras						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</i>								
4	1er p	Paella de verduras									
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			<i>Filete de pavo a la plancha</i>		Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		<i>Tortilla francesa</i>		
5	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Filete de bacalao a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)					<i>Filete de bacalao al limón</i>		Filete de bacalao a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)	<i>Magro con hortalizas</i>	
8	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Lomo rustido con cebolla y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)									
9	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)									
	2º p	Tortilla de calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			<i>Filete de pavo al limón</i>		Tortilla de calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				

(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 cocción 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	
10	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias con verduras	
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)							<i>Magro con tomate</i>	
11	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, olivas y maíz)	<i>Muslo de pollo asado</i>		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, olivas y maíz)					
12	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)					
16	1er p	Guisado de patatas con verduras								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y lombarda)							<i>Lomo al horno</i>	
17	1er p	Arroz con magro y hortalizas								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)				<i>Filete de pavo en su jugo</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		
18	1er p	Sopa juliana con fideos "sin gluten" (sopa de verduras)								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guisantes					<i>Muslo de pollo rustido con verduras</i>		Muslo de pollo rustido con guisantes	
19	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)							<i>Magro con ajetes</i>	

(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 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!!

FEBRERO 2016

RICO EN FIBRA

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Guisado de patatas con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</p> <p>(con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2 Cazuela de fideos con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa española con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3 Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Pizza de queso con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>4 Paella de verduras</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5 Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con ensalada</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>8 Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Salchichas lionesa con ensalada</p> <p>(carne de cerdo al horno con cebolla; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate, lombarda y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10 Alubias con verduras</p> <p>Filete de bacalao orly con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>11 Arroz con hortalizas</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, olivas y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada</p> <p>(al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>15 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</p> <p>(al horno con bechamel y tomate; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16 Guisado de patatas con verduras</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17 Arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>(con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>18 Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de tilapia en salsa verde con ensalada</p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>



Mmmm qué IRCO!!

FEBRERO 2016

C.E.I.P. Parque Clavero MENÚ ESPECIAL

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Guisado de patatas con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</p> <p>(con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2 Cazuela de fideos a la marinera</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Lomo en salsa española con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3 Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>(sin zanahoria)</p> <p>Pizza de queso con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>4 Pasta hervida</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Yogur</p>	<p>5 Sopa de ave reina con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina y hortalizas)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con ensalada</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>8 Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas, sin zanahoria)</p> <p>Salchichas lionesa con ensalada</p> <p>(carne de cerdo al horno con cebolla; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate y lombarda) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10 Alubias de la abuela</p> <p>(con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de bacalao orly con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>11 Pasta hervida</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, olivas y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Crema de patata</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada</p> <p>(al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>15 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</p> <p>(al horno con bechamel y tomate; y ensalada de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16 Guisado de patatas con verduras</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17 Pasta hervida</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>(con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>18 Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Yogur</p>	<p>19 Garbanzos con verduras</p> <p>(sin zanahoria)</p> <p>Filete de tilapia en salsa verde con ensalada</p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>

DIETA SIN ARROZ-ZANAHORIA-PLÁTANO-MANZANA MODERADA

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



Mmmm qué IRCO!!

FEBRERO 2016

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Patata y zanahoria hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2 Pasta hervida</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4 Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>5 Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Filete de bacalao al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz blanco al horno</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>15 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16 Patata y zanahoria hervida</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17 Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18 Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Yogur natural</p>	<p>19 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>

Dieta indicada para facilitar la digestión

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

IRCO
Restauración colectiva.

