

		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	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo rustido con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								
2	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, huevo, atún y olivas)			<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, huevo, atún y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>	
	2º p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
3	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)					<i>Merluza en salsa mery con verduras (al horno con ajo y perejil)</i>		Merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)	<i>Magro con tomate</i>
6	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Lomo a la cazadora con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								
7	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)			<i>Pechuga de pollo a plancha</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)			
8	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)							<i>Magro con ajetes</i>	
9	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)		<i>Muslo de pollo asado</i>		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)				
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							<i>Filete de pavo al limón</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 (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/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
13	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)							
	2º p	Muslo de pollo a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							
14	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	Huevos cocidos con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)			<i>Lomo rustido</i>		Huevos cocidos con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		
15	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Pizza de atún sin gluten (con tomate, sin queso)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso)</i>						
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)							<i>Filete de pavo en su jugo</i>
17	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, huevo, atún y olivas)			<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, huevo, atún y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>
	2º p	Arroz con magro y verduras							
20	1er p	Lentejas con verduras						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)			<i>Filete de pavo al limón</i>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		
21	1er p	Guisado de patatas con ternera			<i>Guisado de patatas con verduras</i>		Guisado de patatas con ternera		
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)							<i>Muslo de pollo asado</i>
22	1er p	Arroz con hortalizas							
	2º p	Lomo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)							
23	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas							
	2º p	Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</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 (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: celiaco 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!!

JUNIO 2016

RICO EN FIBRA

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>¡Las verduras y hortalizas frescas del mes de Junio serán ECOLÓGICAS !</p> 	<p>1 Crema de zanahoria</p> <p>(con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Muslo de pollo rustido con ensalada</p> <p>(de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>2 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ y PEPINO ECOLÓGICOS, huevo, atún y olivas)</p> <p>ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>3 Sopa minestrone con fideos</p> <p>(sopa de VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de palometa en salsa mery con guisantes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>6 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>(con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo a la cazadora con ensalada</p> <p>(al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>7 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>(con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>(con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>8 Vichysoise</p> <p>(crema de PATATA, PUERRO y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y ZANAHORIA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>9 Arroz con hortalizas</p> <p>(con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>10 Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada</p> <p>(al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICAS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>13 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>(con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>14 Cazuela de FIDEOS ECOLÓGICOS con hortalizas</p> <p>(con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</p> <p>(al horno con tomate y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>15 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>16 Sopa juliana con estrellitas</p> <p>(sopa de VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de palometa orly con ensalada</p> <p>(de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>17 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ y PEPINO ECOLÓGICOS, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>(con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>20 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>(con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS.)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>21 Guisado de patatas con verduras</p> <p>(con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada</p> <p>(al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y MAÍZ ECOLÓGICOS y dados de queso)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>22 Arroz con hortalizas</p> <p>(con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>23 MACARRONES ECOLÓGICOS salteados con hortalizas</p> <p>(con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda a la andaluza con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Dieta indicada para facilitar la digestión	<p>1 Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3 Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>6 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8 Crema de patata</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9 Arroz blanco al horno</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>10 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>13 Crema de patata y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16 Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17 Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>20 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 Patata y zanahoria hervida</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22 Arroz blanco al horno</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23 Pasta hervida</p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Yogur natural</p>	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DIETA SIN ARROZ-ZANAHORIA-PLÁTANO-MANZANA MODERADA</p>	<p>¡Las verduras y hortalizas frescas de los meses de Junio serán ECOLÓGICAS!</p>	<p>1 Crema de verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Muslo de pollo rustido con ensalada (de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>2 Ensalada completa (con lechuga, TOMATE, MAÍZ y PEPINO ECOLÓGICOS, huevo, atún y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>3 Sopa de ave con fideos (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Filete de palometa en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>6 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Lomo a la cazadora con ensalada (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>7 MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con VERDURAS ECOLÓGICAS y queso)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>8 Vichysoise (crema de PATATA, PUERRO y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>9 Pasta hervida</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Yogur</p>	<p>10 Garbanzos a la castellana (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE ECOLÓGICO y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>13 Crema de verduras naturales con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y MAÍZ ECOLÓGICOS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>14 Cazuela de FIDEOS ECOLÓGICOS a la marinera (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>15 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>16 Sopa de ave reina con estrellitas (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Filete de palometa orly con ensalada (de lechuga, TOMATE ECOLÓGICO y dados de queso fresco) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>17 Ensalada completa (con lechuga, TOMATE, MAÍZ y PEPINO ECOLÓGICOS, atún, huevo y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>20 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>21 Guisado de patatas con ternera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y MAÍZ ECOLÓGICOS y dados de queso)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>22 Crema de calabacín (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Lomo al chilindrón (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	
			<p>23 MACARRONES ECOLÓGICOS IRCO (con bacon, queso y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Postre especial</p>	

