



| DÍA | PLATOS | ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ : | | | | | | | |
|-----|--------|---|--|---------|--|--|--|---------------------|------------------------------------|
| | | CELIACO | AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE | AL.SOJA | AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA) | AL.HUEVO | AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA) | AL.MARISCO-MOLUSCOS | AL.PESCADO |
| 9 | 1er p | <i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)</i> | Espaguetis italiana (con tomate y verduras, sin queso) | | | <i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)</i> | Espaguetis italiana (con tomate y verduras, sin queso) | | |
| | 2º p | Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | | | | | | | <i>Pechuga de pollo en su jugo</i> |
| 10 | 1er p | Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas) | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas) | | |
| | 2º p | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) | | | <i>Magro con ajetes</i> | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) | | | |
| 11 | 1er p | Crema de calabacín (con patata y verduras) | | | | | | | |
| | 2º p | Muslo de pollo al horno con zanahoria baby | | | | | | | |
| 12 | 1er p | Arroz caldoso con magro y verduras | | | | | | | |
| | 2º p | Filete de bacalao a la vizcaína con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | | | | | | <i>Pechuga de pavo al limón</i> |
| 13 | 1er p | Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas) | | | | | | | |
| | 2º p | Garbanzos con verduras | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Garbanzos con verduras | | |
| 16 | 1er p | Crema de verduras naturales (con patata, calabacín, zanahoria y puerro) (sin queso) | | | | | | | |
| | 2º p | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas) | | | | | | | |
| 17 | 1er p | <i>Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i> | Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso) | | | <i>Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i> | Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso) | | |
| | 2º p | Merluza en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil) | | | | <i>Merluza en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i> | Merluza en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil) | <i>Lomo asado</i> | |
| 18 | 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, zanahoria y maíz) | | | <i>Pechuga de pavo en su jugo</i> | Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) | | | |
| 19 | 1er p | <i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i> | Sopa de ave con fideos | | | <i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i> | Sopa de ave con fideos | | |
| | 2º p | Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda) | | | | | | | <i>Muslo de pollo rustido</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 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 ⁽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 |
| 20 | 1er p | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) | | | | <i>Ensalada completa (sin huevo)</i> | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) | | <i>Ensalada completa (sin atún)</i> |
| | 2º p | Arroz con pavo y verduras | | | | | | | |
| 23 | 1er p | <i>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</i> | Espaguetis con tomate y champiñón | | | <i>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</i> | Espaguetis con tomate y champiñón | | |
| | 2º p | Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | | | <i>Magro con hortalizas</i> | Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | <i>Tortilla francesa</i> |
| 24 | 1er p | Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas) | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas) | |
| | 2º p | Muslo de pollo al chilindrón con champiñón (al horno en salsa de hortalizas) | | | | | | | |
| 25 | 1er p | Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) | | | | | | <i>Arroz con coliflor y ajetes</i> | |
| | 2º p | Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) | | | | <i>Lomo rustido</i> | Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) | | |
| 26 | 1er p | Garbanzos con verduras | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Garbanzos con verduras | |
| | 2º p | Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | <i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</i> | | | | | | |
| 27 | 1er p | Crema de zanahoria (con patata y verduras) | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza a la bilbaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) | | | | | | | <i>Pechuga de pavo en su jugo</i> |
| 30 | 1er p | Lentejas con verduras | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Lentejas con verduras | |
| | 2º p | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) | | | | | | | |
| 31 | 1er p | <i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i> | Sopa de ave con fideos | | | <i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i> | Sopa de ave con fideos | | |
| | 2º p | Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos) | | | | | <i>Filete de bacalao al vapor con guarnición de verduras</i> | Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos) | <i>Magro con tomate</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!!

ENERO 2016

NO CERDO



Restauración colectiva.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| <p>9 TALLARINES ECOLÓGICOS italiana</p> <p>(con tomate, verduras y queso)</p> <p>Salmón empanado con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta en conserva</p> | <p>10 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con patata y hortalizas)</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>(con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11 Crema de calabacín</p> <p>(con patata y verduras)</p> <p>Muslo de pollo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de IV Gama</p> | <p>12 Arroz caldoso con verduras</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>13 Ensalada de la Huerta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p> |
| <p>16 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>(con patata, calabacín, zanahoria y puerro)</p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada</p> <p>(al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>17 ESPIRALES ECOLÓGICAS napolitana</p> <p>(con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Merluza en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> | <p>19 Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>Gallineta empanada con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</p> <p>Yogur</p> | <p>20 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p> |
| <p>23 TALLARINES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>24 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con patata y hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>25 Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</p> <p>(con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> | <p>26 GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Pizza de quesos con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27 Crema de zanahoria</p> <p>(con patata y verduras)</p> <p>Filete de tilapia a la bilbaína con ensalada</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> |
| <p>30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>31 Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>Filete de palometa a la vasca con guisantes</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>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.</p> | | |



Mmmm qué IRCO!!

ENERO 2016

DIETA BLANDA



Restauración colectiva.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| <p>9 Pasta hervida</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>10 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>11 Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12 Arroz hervido</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>13 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fiambre de york</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>16 Crema de patata y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>17 Pasta hervida</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>18 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>19 Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Yogur natural</p> | <p>20 Arroz blanco al horno</p> <p>Fiambre de york</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>23 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>24 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>25 Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>26 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27 Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>30 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>31 Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Dieta indicada para facilitar la digestión</p> | | |

