



		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	
1	1er p	Guisado de patatas con ternera			Guisado de patatas con verduras		Guisado de patatas con ternera			
	2º p	Merluza al horno con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)								Muslo de pollo rustido
2	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)				Lomo al horno		Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)		
5	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								Magro con ajetes
6	1er p	Festivo								
	2º p									Festivo
7	1er p	Garbanzos con verduras				Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras		
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				Pechuga de pollo al limón		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
8	1er p	Festivo								
	2º p									Festivo
9	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)		
	2º p	Arroz con pavo y verduras								
12	1er p	Guisado de patatas con verduras								
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)								
13	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						Arroz con coliflor y ajetes		
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				Lomo rustido		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda 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 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	Crema de zanahoria (con patata y verduras)								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)	Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)							
15	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de bacalao en salsa verde con zanahoria dado (al horno con ajo y perejil)								Magro con hortalizas
16	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)					Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		Tortilla francesa
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								Magro con tomate
20	1er p	Alubias con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias con verduras	
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con ensalada (al horno con pimiento y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
21	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)					Pechuga de pavo en su jugo	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)		
22	1er p	Crema de verduras naturales (con patata, calabacín, zanahoria y puerro) (sin queso)								
	2º p	Merluza a la riojana con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)					Merluza a la riojana con verduras (al horno con salsa de hortalizas)	Merluza a la riojana con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)	Pechuga de pollo a la plancha	
23	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)					Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)		Ensalada completa (sin atún)
	2º p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)								



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

# Mmmm qué IRCO!!

DICIEMBRE 2016

NO CERDO

**IRCO**  
Restauración colectiva.



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.	1 <b>Guisado de patatas con ternera</b>  <b>Salmón empanado con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)  Fruta de temporada	2 <b>Arroz con verduras</b>  <b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b>  (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)  Fruta de IV Gama
5 <b>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</b>  (con tomate, hortalizas y queso)  <b>Chispas de merluza con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de temporada	6 <b>Festivo</b>	7 <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</b>  <b>Tortilla de patata con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de IV Gama	8 <b>Festivo</b>	9 <b>Ensalada completa</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)  <b>Arroz con pavo y verduras</b>  Fruta de IV Gama
12 <b>Guisado de patatas con verduras</b>  <b>Longanizas de pollo con cebolla y ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)  Fruta de temporada	13 <b>Arroz con pescado</b>  (con merluza, calamar y gamba)  <b>Huevos cocidos en salsa aurora y ensalada</b>  (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)  Fruta de temporada	14 <b>Crema de zanahoria</b>  (con patata y verduras)  <b>Pizza de quesos con ensalada</b>  (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)  Fruta de IV Gama	15 <b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de palometa en salsa verde con zanahoria dado</b>  (al horno con ajo y perejil)  Fruta de temporada	16 <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera</b>  (con patata y hortalizas)  <b>Tortilla de atún con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)  Fruta de IV Gama
19 <b>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b>  <b>Gallineta empanada con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de temporada	20 <b>ALUBIAS ECOLÓGICAS con verduras</b>  <b>Muslo de pollo a la cazadora con ensalada</b>  (al horno con pimienta y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada	21 <b>Arroz con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)  Fruta de IV Gama	22 <b>Crema de verduras naturales con queso</b>  (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)  <b>Merluza a la riojana con guisantes</b>  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta de IV Gama	23 <b>Ensalada completa</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)  <b>ESPIRALES ECOLÓGICAS italiana</b>  (con tomate, verduras y queso)  Yogur líquido de fresa



# Mmmm qué IRCO!!

DICIEMBRE 2016

DIETA BLANDA

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

