

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 TORNILLOS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4 Crema de calabaza</p> <p>Filete de tilapia a la gallega con judías verdes (al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con hortalizas, sin zanahoria)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con ensalada (al horno con pimiento y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>6 Pasta hervida</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de limanda a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>10 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (sin zanahoria)</p> <p>Salchichas de ave con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11 Ensalada completa (con lechuga, tomate, maíz, pepino, atún, huevo y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>12 Festivo</p>	<p>13 Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14 GARBANZOS ECOLÓGICOS de la abuela (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>17 Crema de patata</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18 Lentejas con verduras (sin zanahoria)</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate, verduras y queso)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>20 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con hortalizas, sin zanahoria)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Yogur</p>	<p>21 Sopa de ave reina con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, huevo y garbanzos)</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>24 LENTEJAS ECOLÓGICAS a la riojana (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Crema de verduras naturales</p> <p>Muslo de pollo al horno (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>27 Potaje de GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras (sin zanahoria)</p> <p>Caella en adobo con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Yogur</p>	<p>28 Ensalada completa (con lechuga, tomate, maíz, pepino, atún, huevo y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>31 TALLARINES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Rabas de calamar con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Dieta elaborada sin arroz-zanahoria-plátano-manzana moderada</p>			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 TORNILLOS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4 Crema de calabaza</p> <p>Filete de tilapia a la gallega con judías verdes (al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con ensalada (al horno con pimiento y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>6 Arroz con verduras</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 Guisado de patatas con verduras</p> <p>Filete de limanda a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>10 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Salchichas de ave con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>12 Festivo</p>	<p>13 Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14 GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera (con patata y hortalizas)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>17 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18 Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate, verduras y queso)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>20 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 Sopa juliana con FIDEOS ECOLÓGICOS (sopa de verduras)</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>24 LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con patata y hortalizas)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Crema de verduras naturales</p> <p>Muslo de pollo al horno con zanahoria dado</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>27 Potaje de GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Caella en adobo con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>31 TALLARINES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Rabas de calamar con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>				



Mmmm qué IRCO!!

OCTUBRE 2016

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13</p> <p>Crema de patata</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al horno con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Filete de bacalao al caldo corto</p> <p>Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>31</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Dieta indicada para facilitar la digestión</p>			

IRCO
Restauración colectiva.



		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	
3	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)				<i>Filete de pavo en su jugo</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)		
4	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Merluza a la gallega con judías verdes (al horno en salsa de hortalizas)					<i>Merluza a la gallega con guarnición de verduras (al horno en salsa de hortalizas)</i>		Merluza a la gallega con judías verdes (al horno en salsa de hortalizas)	<i>Lomo al horno</i>
5	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con ensalada (al horno con pimiento y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								
6	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)			<i>Magro en salsa de hortalizas</i>		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)			
7	1er p	Guisado de patatas con ternera			<i>Guisado de patatas con verduras</i>		Guisado de patatas con ternera			
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)							<i>Filete de pavo a la plancha</i>	
10	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								
11	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)			<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>	
	2º p	Arroz con pavo y verduras								
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							<i>Magro con tomate</i>	
14	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)				<i>Filete de pavo al limón</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)		
17	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)								

(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: Los **derivados cárnicos** (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y 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,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.



		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	
18	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)							Arroz con coliflor y ajetes	
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)			Salteado de magro con hortalizas		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)			
19	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)								
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)					Filete de pavo en su jugo	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		Tortilla francesa
20	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza vegetal sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)						
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)								Lomo a la plancha
24	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)					Filete de pavo al limón	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
25	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)								Magro con ajetes
26	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Muslo de pollo al horno con zanahoria dado								
27	1er p	Potaje de garbanzos con verduras						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								Filete de pavo a la plancha
28	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	Arroz con magro y verduras								
31	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Merluza al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								Pechuga de pollo en su jugo

(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: Los **derivados cárnicos** (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y 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,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.

