

		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
<b>1</b>	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 magro y verduras							
<b>2</b>	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)							
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)							<i>Lomo asado</i>
<b>3</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín</i>	Macarrones con tomate y calabacín			<i>Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín</i>	Macarrones con tomate y calabacín		
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)				<i>Pechuga de pavo al limón</i>	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		
<b>6</b>	1er p	Crema de calabacín (con patata y verduras)							
	2º p	Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>
<b>7</b>	1er p	Arroz con pollo y verduras							
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				<i>Magro con hortalizas</i>	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		
<b>8</b>	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 rustido con zanahoria dado							
<b>9</b>	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Espaguetis italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)			<i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Espaguetis italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)		
	2º p	Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)							<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>
<b>10</b>	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos con verduras	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				<i>Lomo al horno</i>	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		
<b>13</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</i>	Macarrones salteados con hortalizas			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</i>	Macarrones salteados con hortalizas		
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Magro con ajetes</i>	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y 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 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	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Merluza al vapor con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)								<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
15	1er p	Crema de verduras naturales (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)								
	2º p	Muslo de pollo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Muslo de pollo en salsa con verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Muslo de pollo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
16	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								
17	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 gallega con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								<i>Lomo rustido</i>
20	1er p	Crema de zanahoria (con patata y verduras, sin queso)								
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)								
21	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				<i>Lomo al horno</i>	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			<i>Tortilla francesa</i>
22	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)			<i>Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>		Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)		
	2º p	Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos)					<i>Filete de bacalao al caldo corto con guarnición de verduras</i>		Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos)	<i>Pechuga de pavo al limón</i>
23	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	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>							
24	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>		
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)				<i>Muslo de pollo rustido</i>	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)			

(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 celiacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celiaco e intolerante a la lactosa, celiaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1 Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)  <b>Arroz con verduras</b>  Fruta de IV Gama	<b>2 Crema de patata y puerro con queso</b>  <b>Chispas de merluza con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)  Yogur	<b>3 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b>  <b>Tortilla española con ensalada</b> (de patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>6 Crema de calabacín</b> (con patata y verduras)  <b>Salmón empanado con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)  Fruta de temporada	<b>7 Arroz con pollo y verduras</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)  Fruta de temporada	<b>8 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera</b> (con hortalizas)  <b>Albóndigas de pollo a la santanderina con zanahoria dado</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta de IV Gama	<b>9 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS italiana</b> (con tomate, hortalizas y queso)  <b>Filete de abadejo en salsa verde con ensalada</b> (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)  Fruta de temporada	<b>10 GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</b>  <b>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</b> (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>13 ESPIRALES ECOLÓGICAS salteados con hortalizas</b>  <b>Tortilla española con ensalada</b> (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada	<b>14 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</b>  <b>Chispas de merluza con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)  Fruta de temporada	<b>15 Crema de verduras naturales</b> (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)  <b>Muslo de pollo en salsa con judías verdes</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta de IV Gama	<b>16 Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)  <b>Arroz con pavo y verduras</b>  Yogur	<b>17 Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b>  <b>Filete de palometa a la gallega con ensalada</b> (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>20 Crema de zanahoria con queso</b> (con patata y verduras)  <b>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y ensalada</b> (al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)  Fruta de temporada	<b>21 ALUBIAS ECOLÓGICAS con verduras</b>  <b>Tortilla de atún con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)  Fruta de temporada	<b>22 TALLARINES ECOLÓGICOS napolitana</b> (con tomate, hortalizas y queso)  <b>Filete de abadejo a la vasca con guisantes</b> (al horno con huevo y espárragos)  Fruta de IV Gama	<b>23 GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera</b> (con hortalizas)  <b>Pizza de quesos con ensalada</b> (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)  Fruta de temporada	<b>24 Arroz con pescado</b> (con merluza, calamar y gamba)  <b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b> (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)  Fruta de IV Gama
<b>27 Festivo</b>	<b>28 Festivo</b>	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.		



# Mmmm qué IRCO!!

FEBRERO 2017

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz hervido  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	2 Crema de patata  Merluza al caldo corto  Yogur natural	3 Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada
6 Crema de patata y zanahoria  Filete de bacalao al horno  Fruta de temporada	7 Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Fruta de temporada	8 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Muslo de pollo rustido con zanahoria dado  Fruta de temporada	9 Pasta hervida  Merluza al limón  Fruta de temporada	10 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa  Fruta de temporada
13 Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada	14 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Merluza al vapor  Fruta de temporada	15 Crema de patata  Muslo de pollo asado  Fruta de temporada	16 Arroz hervido  Fiambre de york y queso  Yogur natural	17 Sopa de ave con fideos  Filete de bacalao al horno  Fruta de temporada
20 Crema de zanahoria  Pechuga de pollo a la plancha  Fruta de temporada	21 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa  Fruta de temporada	22 Pasta hervida  Filete de bacalao al caldo corto  Fruta de temporada	23 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	24 Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Fruta de temporada
27  Festivo	28  Festivo	Dieta indicada para facilitar la digestión		

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

**IRCO**  
Restauración colectiva.

