

Mmmm qué IRCO!!

NOVIEMBRE 2016

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Festivo	2 Crema de patata Pechuga de pavo a la plancha Fruta de temporada	3 Arroz blanco al horno Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	4 Patata y zanahoria hervida Filete de bacalao al limón Fruta de temporada
7 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa Fruta de temporada	8 Pasta hervida Merluza al caldo corto Fruta de temporada	9 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Muslo de pollo al horno con zanahoria baby Fruta de temporada	10 Crema de zanahoria Filete de bacalao al vapor Yogur natural	11 Arroz hervido Fiambre de york y queso Fruta de temporada
14 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	15 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	16 Crema de patata Merluza al horno Fruta de temporada	17 Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Pechuga de pavo al limón Fruta de temporada
21 Pasta hervida Filete de bacalao al limón Fruta de temporada	22 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa Fruta de temporada	23 Arroz hervido Fiambre de york y queso Fruta de temporada	24 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Muslo de pollo rustido Yogur natural	25 Crema de patata y zanahoria Merluza al caldo corto Fruta de temporada
28 Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Crema de patata Filete de bacalao al vapor Fruta de temporada	30 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Dieta indicada para facilitar la digestión	

IRCO
Restauración colectiva.



		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	
1	1er p	Festivo								
	2º p									
2	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)								
	2º p	Lomo a la manzana con judías verdes (al horno)								
3	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)	<i>Muslo de pollo rustido</i>			Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)				
4	1er p	Guisado de patatas con verduras								
	2º p	Filete de bacalao a la bilbaina con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)								<i>Pechuga de pavo al limón</i>
7	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)				<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)		
8	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)					<i>Merluza al caldo corto</i>		Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)	<i>Lomo asado</i>
9	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria baby (al horno con salsa de hortalizas)								
10	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>
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								
14	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza, calamar y gamba)							<i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i>	
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)								
15	1er p	Arroz con coliflor y ajetes								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)				<i>Lomo al horno</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)		
16	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)								<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	
17	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				<i>Magro con tomate</i>	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		<i>Tortilla francesa</i>	
18	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; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</i>							
21	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								
22	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			
23	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 magro y verduras								
24	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos con verduras		
	2º p	Muslo de pollo rustido con guisantes					<i>Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras</i>	Muslo de pollo rustido con guisantes		
25	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)							<i>Lomo a la plancha</i>	
28	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)				<i>Muslo de pollo al horno</i>	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)			
29	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Filete de bacalao a la vizcaína con judías verdes (al horno con hortalizas)					<i>Filete de bacalao a la vizcaína con guarnición de verduras (al horno con hortalizas)</i>	Filete de bacalao a la vizcaína con judías verdes (al horno con hortalizas)	<i>Magro con hortalizas</i>	
30	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)								

(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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Vichysoisse (crema de patata y puerro)</p> <p>Pechuga de pollo a la manzana con judías verdes (al horno)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>3</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Filete de tilapia a la bilbaina con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>7</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con patata y verduras)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos, huevo y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria baby (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria con queso (con patata y verduras)</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Yogur</p>	<p>11</p> <p>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>14</p> <p>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras naturales con queso (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)</p> <p>Filete de palometa en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>17</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS salteados con hortalizas</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>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 IV Gama</p>
<p>21</p> <p>TORNILLOS ECOLÓGICOS italiana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Rabas de calamar con ensalada (rebozado; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con patata y verduras)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate, bechamel y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>24</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Yogur</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín (con patata y verduras)</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>28</p> <p>TALLARINES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con judías verdes (al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</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>	

