

		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	Crema de calabacín							
	2º p	Pechuga de pollo al limón con zanahoria dado							
4	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera con hortalizas
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				<i>Muslo de pollo rustido</i>	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		
5	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							
	2º p	Arroz con tomate							
6	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera con verduras
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)				<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)		
7	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate			<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>		Espaguetis salteados con tomate	
	2º p	Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)							
10	1er p	Festivo							
	2º p								
11	1er p	Festivo							
	2º p								
12	1er p	Festivo							
	2º p								
13	1er p	Festivo							
	2º p								
14	1er p	Festivo							
	2º p								

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuzes 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	Festivo								
	2º p									
18	1er p	Lentejas a la jardinera con hortalizas					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Muslo de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)								
19	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Arroz con magro y verduras								
20	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	Macarrones salteados con hortalizas			Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	Macarrones salteados con hortalizas			
	2º p	Filete de abadejo en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)								Pechuga de pollo al limón
21	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera con verduras	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y maíz)				Pechuga de pavo en su jugo		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y maíz)		
24	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con guisantes					Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de verduras		Pechuga de pollo a la plancha con guisantes	
25	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				Muslo de pollo al horno		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		
26	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate	Espaguetis salteados con tomate			Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate		Espaguetis salteados con tomate		
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)								Magro con hortalizas
27	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)							
28	1er p	Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)				Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)		
	2º p	Arroz con tomate								



(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.

Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2017

NO CERDO

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Crema de calabacín ecológica*</p> <p>Albóndigas de pollo a la santanderina con zanahoria dado</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4 Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</p> <p>(al horno con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5 Ensalada completa con queso</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, queso mozzarella y maíz)</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>6 Garbanzos a la jardinera con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 Espaguetis salteados con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada</p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
10	11	12	13	14
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
17	18	19	20	21
Festivo	<p>18 Lentejas a la jardinera con hortalizas ecológicas*</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 Ensalada de la Huerta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>20 Espirales salteados con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con ensalada</p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 Garbanzos a la jardinera con verduras</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</p> <p>(al horno con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
24	25	26	27	28
<p>24 Crema de zanahoria ecológica*</p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25 Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</p> <p>(con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Tallarines salteados con tomate</p> <p>Filete de palometa a la gallega con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>27 Crema de patata y puerro</p> <p>Pizza de quesos con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Yogur</p>	<p>28 Ensalada completa con huevo</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Fruta de IV Gama</p>



PLATOS 100% ECOLÓGICOS*:

- Crema de calabacín
- Crema de verduras
- Crema de zanahoria
- Lentejas a la jardinera con hortalizas

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!!

ABRIL 2017

DIETA BLANDA

IRCO
Restauración colectiva.



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

Dieta indicada para facilitar la digestión

