


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	
1	1er p	FESTIVO								
	2º p									
2	1er p	Arroz con magro								
	2º p	Bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo en su iuao</i>	
3	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras								
4	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de patata				<i>Lomo rustido</i>		Tortilla de patata		
5	1er p	Crema solferino								
	2º p	Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil)							<i>Magro con hortalizas</i>	
8	1er p	Garbanzos campesinos (con hortalizas)					<i>Crema de patata</i>		Garbanzos campesinos (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>		<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla francesa con loncha de queso	
9	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas hortelana (con hortalizas)			<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas hortelana (con hortalizas)	
	2º p	Lomo en salsa de cebolla (al horno)								
10	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
11	1er p	Arroz con coliflor y ajetes								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla de patata y calabacín		
12	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Merluza al caldo corto							<i>Magro con hortalizas</i>	
15	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero al horno con ajo y perejil							<i>Magro con ajetes</i>	
16	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)								
	2º p	Estofado de pavo (con hortalizas y patata)								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, 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: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celiaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.



MENÚ MARZO 2021

ACADEMIA SANTA TERESA

		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	
15	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero al horno con ajo y perejil								Magro con ajetes
16	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)								
	2º p	Estofado de pavo (con hortalizas y patata)								
17	1er p	Garbanzos campesina (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos campesina (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa			Lomo al horno		Tortilla francesa			
18	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Merluza en salsa verde con patatas (al horno con ajoy perejil)								Muslo de pollo rustido
19	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)							
22	1er p	Hervido (patata, zanahoria y cebolla)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
23	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pavo en su jugo
24	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Lomo al horno
25	1er p	Crema de calabacín (sin picatostes)								
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)			Muslo de pollo al horno		Tortilla española (con patata y cebolla)			
26	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Fogonero al horno								Magro con ajetes

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, 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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celiaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.