



MENÚ JUNIO 2021

ACADEMIA SANTA TERESA

		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	Arroz con magro								
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz) Pechuga de pollo en su jugo								
2	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
3	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de patata					Lomo rustido		Tortilla de patata	
4	1er p	Ensalada de pasta "sin gluten" (con hortalizas)(con huevo)					Ensalada de pasta "sin gluten" (sin huevo)		Ensalada de pasta "sin gluten" (con hortalizas)(con huevo)	
	2º p	Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Magro con hortalizas								
7	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz) Pechuga de pavo a la plancha								
8	1er p	Potaje de garbanzos vegetal (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria		Potaje de garbanzos vegetal (con hortalizas)	
	2º p	Magro en salsa de cebolla (al horno)								
9	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza y marisco)							Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Muslo de pollo asado								
10	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín					Pechuga de pollo al limón		Tortilla de patata y calabacín	
11	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)								

(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.

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
14	1er p	Crema de zanahoria							
	2º p	Estofado de pavo (con hortalizas y patatas)							
15	1er p	Macarrones "sin gluten italiana (con tomate)(sin queso)							
	2º p	Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil) <i>Magro con ajetes</i>							
16	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas de la huerta (con hortalizas)				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Pechuga de pollo rebozado casera (con harina de maíz)							
17	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla francesa				<i>Lomo al horno</i>		Tortilla francesa	
18	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado (con merluza y marisco)							<i>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</i>
	2º p	<i>Pizza "sin gluten" con jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>	Pizza con jamón serrano (con tomate)(sin queso)						
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Magro con hortalizas (al horno)							
22	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
23	1er p	Arroz con verduras							
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Lomo asado</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)	
24	1er p	Vichysoise (crema de patata y puerro)							
	2º p	<i>Pechuga de pollo con pan "sin gluten" y patatas fritas caseras (al horno)</i>	Pechuga de pollo con pan de barra y patatas fritas caseras (al horno)						

(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.