



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	
10	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Filete de fogueño rebozado casero</i>	<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
11	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
12	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
13	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>							
14	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
17	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
18	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Crema de patata</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>		<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla francesa con loncha de queso	
19	1er p	Arroz con pavo y hortalizas								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Magro con hortalizas</i>

(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, celíaco 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	
20	1er p	Crema de verduras naturales (con hortalizas)								
	2º p	Lomo al horno								
21	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con salsa de tomate)								
	2º p	Filete de merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)						<i>Filete de bacalao a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</i>	<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	
24	1er p	Crema de patata y puerro (sin picatostes)								
	2º p	Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)								
25	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	
26	1er p	Arroz con pescado (con pescado y marisco)						<i>Arroz con setas</i>		
	2º p	Tortilla de patata			<i>Pavo asado</i>		Tortilla de patata			
27	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Muslo de pollo al horno								
28	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras								
	2º p	Filete de merluza al horno con ajo y perejil						<i>Lomo rustido</i>		
31	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo al limón</i>	

(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, champinon, haba, a frutas como uva, tresa, 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.