


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 y hortalizas								
	2º p	Fogonero a la gallega (al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro)								<i>Pechuga de pavo al limón</i>
4	1er p	Crema de guisantes y manzana					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Crema de guisantes y manzana	
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)								
5	1er p	Arroz con salsa de tomate								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Magro con ajetes</i>
6	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo en salsa (al horno)								
7	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)						<i>Filete de fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</i>		<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
8	1er p	Alubias con hortalizas					<i>Verduras salteadas con arroz</i>		Alubias con hortalizas	
	2º p	Tortilla de patata					<i>Lomo rustido</i>		Tortilla de patata	
11	1er p	Festivo								
	2º p									
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Festivo								
	2º p									
14	1er p	Festivo								
	2º p									
15	1er p	Festivo								
	2º p									

(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.

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	
18	1er p	<i>Garbanzos de la huerta (con hortalizas)</i>	Lentejas de la huerta (con hortalizas)				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Fogonero rebozado casero</i>	<i>Magro con hortalizas</i>
19	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>	<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa con loncha de queso		
20	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)								
21	1er p	Arroz con magro y hortalizas								
	2º p	Filete de fogonero en salsa (al horno con salsa de hortalizas)								<i>Pechuga de pavo al limón</i>
22	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
25	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)								
26	1er p	Garbanzos a la campesina (con hortalizas)				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la campesina (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla francesa				<i>Lomo asado</i>		Tortilla francesa		
27	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Filete de merluza en salsa de tomate (al horno)							<i>Filete de fogonero en salsa de tomate (al horno)</i>	<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>
28	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>							
29	1er p	Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Cazuela de magro con 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 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.

