

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de legumbres con verduras especiadas</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema mediterránea con queso</p> <p>calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la asturiana</p> <p>con chorizo</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, salsa de tomate y queso</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Yogur</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Filete de merluza gratinado al ajoaceite</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Guiso de alubias con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Yogur</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de calabacín y cebolla</p> <p>Filete de lomo en salsa de queso</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de cocido navideño con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p>Croquetas tradicionales de ibérico</p> <p>Natillas de chocolate</p>	



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MAS COMUNES EN LA POBLACION ⁽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	Fideos "sin gluten" a la cazuela con coliflor y verduras de temporada								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín			Magro con patatas			Tortilla de patata y calabacín		
2	1er p	Crema de legumbres con verduras especiadas (con garbanzos)					Crema de verduras		Crema de legumbres con verduras especiadas (con garbanzos)	
	2º p	Alitas de pollo a la miel								
5	1er p	Crema mediterránea								
	2º p	Lomo en salsa								
6	FESTIVO									
7	1er p	Garbanzos campesinos (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judía verde)		Garbanzos campesinos (con hortalizas)	
	2º p	Filet de merluza al limón					Pechuga de pollo al limón			
8	FESTIVO									
9	1er p	Paella campesina (con hortalizas)								
	2º p	Tortilla francesa			Magro con hortalizas			Tortilla francesa		
12	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo								
	2º p	Fogonero en salsa verde							Pavo en salsa verde	
13	1er p	Estofado de garbanzos con verduras	Estofado de lentejas con verduras				Hervido valenciano (sin judía verde)		Estofado de lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo								
14	1er p	Arroz a la cubana								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)						Filete de lomo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)		
15	1er p	Guiso de alubias con verduras					Verduras salteadas con arroz		Guiso de alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla caramelizada			Magro encebollado con patatas			Tortilla de patata y cebolla caramelizada		
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras								
19	1er p	Crema de calabacín y cebolla								
	2º p	Filete de lomo en salsa de verduras								
20	1er p	Ragú de garbanzos con pavo					Hervido valenciano (sin judía verde)		Ragú de garbanzos con pavo	
	2º p	Tortilla francesa			Muslo de pollo rustido			Tortilla francesa		
21	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)								
	2º p	Filete de merluza al limón						Pechuga de pollo a la plancha		
22	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Cazuela de 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 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, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

