

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
3	1er p	FESTIVO							
	2º p								
4	1er p	FESTIVO							
	2º p								
5	1er p	FESTIVO							
	2º p								
6	1er p	FESTIVO							
	2º p								
7	1er p	FESTIVO							
	2º p								
10	1er p	Arroz con coliflor y ajetes							
	2º p	Filete de merluza al limón						Pechuga de pollo al limón	
11	1er p	Crema de legumbres				Hervido valenciano (sin judía verde)		Crema de legumbres	
	2º p	Muslo de pollo al ajillo							
12	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Lomo al horno con salsa de verduras al romero							
13	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)				Verduras salteadas con guarnición de arroz		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín			Pechuga de pavo en su jugo		Tortilla de patata y calabacín		
14	1er p	Espaguetis "sin gluten" con albahaca (con tomate)							
	2º p	Daditos de rape con patatas						Cazuela de magro con patatas	

(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.

Las alergias a las frutas llevarán el menú basal, teniendo en cuenta que se elimina las frutas de cualquier elaboración y en el caso del postre se tendrá en cuenta NO servir el tipo de fruta NO PERMITIDA.

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.



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	
17	1er p	Hervido valenciano con judía verde	Lentejas juliana con arroz (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judía verde)		Lentejas juliana con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Alitas de pollo a la miel								
18	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con salsa de tomate)								
	2º p	Filete de merluza al caldo corto							Magro con hortalizas	
19	1er p	Potaje de alubias (con patata y hortalizas)					Hervido valenciano (sin judía verde)		Potaje de alubias (con patata y hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa							Muslo de pollo asado	
20	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo a la cazuela								
21	1er p	Arroz a la cubana								
	2º p	Filete de merluza al piquillo ligero							Pechuga de pollo al piquillo ligero	
24	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pavo estofado con hortalizas y patatas								
25	1er p	Verduras salteadas con arroz	Sopa de lentejas con hortalizas				Verduras salteadas con arroz		Sopa de lentejas con hortalizas	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata y cebolla		
26	1er p	Macarrones "sin gluten" a la provenzal (con hortalizas y hierbas aromáticas)								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Pechuga de pollo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	
27	1er p	Arroz de pescado (con pescado y marisco)							Arroz con verduras	
	2º p	Cazuela de magro con ajetes								
28	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido valenciano (sin judía verde)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Muslo de pollo en salsa de hortalizas (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.

Las alergias a las frutas llevarán el menú basal, teniendo en cuenta que se elimina las frutas de cualquier elaboración y en el caso del postre se tendrá en cuenta NO servir el tipo de fruta NO PERMITIDA.

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.

