

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	
1	1er p	Crema de verduras campestres								
	2º p	Lomo en salsa de cebolla								
2	1er p	Alubias blancas con verduras de temporada					Hervido valenciano (sin judía verde)		Alubias blancas con verduras de temporada	
	2º p	Tortilla francesa			Jamón serrano y queso		Tortilla francesa			
3	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza al tomillo y romero						Muslo de pollo al tomillo y romero		
6	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao al calco corto						Filete de lomo rustido		
7	1er p	Hervido valenciano con judía verde	Cazuela de lentejas hortelanas				Hervido valenciano (sin judía verde)		Cazuela de lentejas hortelanas	
	2º p	Muslo de pollo asado								
8	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Magro con hortalizas								
9	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Atún con salsa de tomate						Pollo al limón		
10	1er p	Potaje de garbanzos con verduras				Verduras salteadas con guarnición de arroz		Potaje de garbanzos con verduras		
	2º p	Tortilla de patata			Cazuela de magro con ajetes		Tortilla de patata			
13	1er p	Crema de brócoli								
	2º p	Lomo asado con pisto								
14	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)								
	2º p	Filete de abadejo al horno						Cazuela de magro con hortalizas		
15	1er p	Fabada vegetal				Verduras salteadas con guarnición de arroz		Fabada vegetal		
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo								

(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	
16	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla de atún				Jamón serrano y queso	Tortilla de atún		Tortilla francesa	
17	1er p	Hervido valenciano con judía verde	Estofado de lentejas campesinas				Hervido valenciano (sin judía verde)	Estofado de lentejas campesinas		
	2º p	Filete de merluza al limón						Pechuga de pollo al limón		
20	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo al horno con patata a la provenzal								
21	1er p	Alubias con hortalizas				Hervido valenciano (sin judía verde)	Alubias con hortalizas			
	2º p	Filete de merluza al caldo corto						Pechuga de pollo en su jugo		
22	1er p	Crema de calabacín y puerro								
	2º p	Estofado de pavo								
23	1er p	Garbanzos a la jardinera				Verduras salteadas con arroz	Garbanzos a la jardinera			
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Pechuga de pollo al limón con patatas	Tortilla de patata y calabacín			
24	1er p	Arroz con salsa de tomate								
	2º p	Guisado de rape						Guisado de pollo		
27	1er p	Verduras salteadas con arroz	Guiso de lentejas con hortalizas				Verduras salteadas con arroz	Guiso de lentejas con hortalizas		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Jamón serrano y queso	Tortilla de patata y cebolla			
28	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con salsa de tomate)								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)						Lomo en salsa verde		
29	1er p	Crema mediterránea								
	2º p	Cazuela de magro con tomate								
30	1er p	Cassoulet de alubias con hortalizas				Hervido valenciano (sin judía verde)	Cassoulet de alubias con hortalizas			
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
31	1er p	Arroz caldoso con acelgas								
	2º p	Filete de merluza al vapor						Pechuga de pollo ala plancha		

(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.

