

# Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

C.E.I.P. Parque Clavero MENÚ ESPECIAL

**IRCO**  
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</b>  (con tomate, hortalizas y queso)  <b>Bacalao rebozado con ensalada</b>  (de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)  Fruta en conserva	<b>2 Alubias de la abuela</b>  (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)  <b>Huevos en salsa aurora con ensalada</b>  (al horno con bechamel y tomate asado; y ensalada de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria)  Fruta de temporada	<b>3 Pasta hervida</b>   <b>Ragut de ternera con ensalada</b>  (de lechuga, tomate y dados de queso fresco) (sin zanahoria)  Fruta de temporada	<b>4 Guisado de patatas con hortalizas</b>   <b>Filete de palometa a la bilbaína con ensalada</b>  (al horno con hortalizas; y ensalada de <b>LECHUGA ECOLÓGICA</b> , tomate, lombarda y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>7 Lentejas a la jardinera</b>  (con hortalizas) (sin zanahoria)  <b>Salchichas de ave lionesa con ensalada</b>  (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)  Fruta de temporada	<b>8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b>   <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b>  (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)  Fruta de temporada	<b>9 Crema de patata</b>   <b>Filete de tilapia orly con ensalada</b>  (rebozado casero; y ensalada de <b>LECHUGA ECOLÓGICA</b> , tomate, lombarda y pepino)  Fruta de IV Gama	<b>10 Pasta hervida</b>   <b>Queso fresco con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)  Fruta de temporada	<b>11 Potaje de garbanzos con verduras</b>  (sin zanahoria)  <b>Merluza a la vizcaína con ensalada</b>  (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>14 Guisado de patatas con pavo</b>   <b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b>  (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria)  Fruta de temporada	<b>15 Cazuela de fideos a la marinera</b>  (con merluza, calamar y gamba)  <b>Lomo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b>  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta de temporada	<b>16 Lentejas a la riojana</b>  (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)  <b>Pizza de quesos con ensalada</b>  (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)  Fruta de IV Gama	<b>17 Pasta hervida</b>   <b>Tortilla de atún con ensalada</b>  (de lechuga, tomate y dados de queso fresco) (sin zanahoria)  Yogur	<b>18 Alubias con verduras</b>   <b>Filete de palometa a la vasca con ensalada</b>  (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>21 Festivo</b>	<b>22 Festivo</b>	<b>23 Festivo</b>	<b>24 Festivo</b>	<b>25 Festivo</b>
<b>28 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</b>  (con tomate y hortalizas)  <b>Chispas de merluza con ensalada</b>  (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)  Fruta en conserva	<b>29 Garbanzos a la jardinera</b>  (con hortalizas) (sin zanahoria)  <b>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)  Fruta de temporada	<b>30 Crema parmentiere con queso</b>  (con patata y puerro)  <b>Muslo de pollo al horno con guisantes</b>   Fruta de IV Gama	<b>31 Pasta hervida</b>   <b>Queso fresco con ensalada</b>  (de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)  Fruta de temporada	

DIETA SIN ARROZ-ZANAHORIA-PLÁTANO-MANZANA MODERADA

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							<i>Lomo rustido</i>	
2	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)				<i>Filete de pavo en su jugo</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)		
3	1er p	Paella de verduras								
	2º p	Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)			<i>Magro en salsa (al horno con hortalizas)</i>		Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)			
4	1er p	Guisado de patatas con hortalizas								
	2º p	Merluza a la bilbaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	
7	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)								
8	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Filete de pavo al limón</i>		Tortilla de patata y calabacín ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
9	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)							<i>Magro con verduras</i>	
10	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)			<i>Lomo al horno</i>		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)			
11	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	
14	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)				<i>Magro con ajetes</i>		Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)		
15	1er p	Cazuela de fideos "sin gluten" a la marinera (con merluza, calamar y gamba)							<i>Cazuela de fideos "sin gluten" con hortalizas</i>	
	2º p	Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Lomo en salsa española con verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

**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:** La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.





		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)	Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)							
17	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				Filete de pavo en su jugo	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		Tortilla francesa	
18	1er p	Alubias con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias con verduras	
	2º p	Filete de bacalao a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)					Filete de bacalao al limón	Filete de bacalao a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		Muslo de pollo rustido
21	1er p	Festivo								
	2º p									
22	1er p	Festivo								
	2º p									
23	1er p	Festivo								
	2º p									
24	1er p	Festivo								
	2º p									
25	1er p	Festivo								
	2º p									
28	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							Lomo asado	
29	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)				Filete de pavo al limón	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)			
30	1er p	Crema parmentiere (de patata y puerro, sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo al horno con guisantes					Muslo de pollo al horno con verduras		Muslo de pollo al horno con guisantes	
31	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			Magro con hortalizas		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

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: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



# Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

DIETA BLANDA CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Pasta hervida  Filete de bacalao al limón  Fruta de temporada	<b>2</b> Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)  Tortilla francesa  Fruta de temporada	<b>3</b> Arroz hervido  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	<b>4</b> Crema de patata  Merluza al horno  Fruta de temporada
<b>7</b> Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)  Muslo de pollo asado  Fruta de temporada	<b>8</b> Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada	<b>9</b> Crema de zanahoria  Filete de bacalao al caldo corto  Fruta de temporada	<b>10</b> Arroz blanco al horno  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	<b>11</b> Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)  Merluza al vapor  Fruta de temporada
<b>14</b> Patata y zanahoria hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada	<b>15</b> Pasta hervida  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	<b>16</b> Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)  Muslo de pollo rustido  Fruta de temporada	<b>17</b> Arroz hervido  Tortilla francesa  Yogur natural	<b>18</b> Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)  Filete de bacalao al limón  Fruta de temporada
<b>21</b>  Festivo	<b>22</b>  Festivo	<b>23</b>  Festivo	<b>24</b>  Festivo	<b>25</b>  Festivo
<b>28</b> Pasta hervida  Merluza al caldo corto  Fruta de temporada	<b>29</b> Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)  Tortilla francesa  Fruta de temporada	<b>30</b> Crema de patata  Muslo de pollo al horno  Fruta de temporada	<b>31</b> Arroz blanco al horno  Fiambre de york y queso  Fruta de temporada	

Dieta indicada para facilitar la digestión

**IRCO**  
Restauración colectiva.



# Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

RICO EN FIBRA

**IRCO**  
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</b>  (con tomate, hortalizas y queso)  <b>Bacalao rebozado con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)  Fruta de temporada	<b>2 Alubias a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Huevos en salsa aurora con ensalada</b>  (al horno con bechamel y tomate asado; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)  Fruta de temporada	<b>3 Paella de verduras</b>   <b>Ragut de ternera con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco)  Fruta de temporada	<b>4 Guisado de patatas con hortalizas</b>   <b>Filete de palometa a la bilbaína con ensalada</b>  (al horno con hortalizas; y ensalada de <b>LECHUGA ECOLÓGICA</b> , tomate, lombarda y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>7 Lentejas a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Salchichas de ave lionesa con ensalada</b>  (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)  Fruta de temporada	<b>8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b>   <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada	<b>9 Crema de zanahoria con queso</b>   <b>Filete de tilapia orly con ensalada</b>  (rebozado casero; y ensalada de <b>LECHUGA ECOLÓGICA</b> , tomate, lombarda y pepino)  Fruta de IV Gama	<b>10 Arroz con coliflor y ajetes</b>   <b>Queso fresco con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)  Fruta de temporada	<b>11 Potaje de garbanzos con verduras</b>   <b>Merluza a la vizcaína con ensalada</b>  (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>14 Guisado de patatas con verduras</b>   <b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b>  (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)  Fruta de temporada	<b>15 Cazuela de fideos con hortalizas</b>   <b>Lomo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b>  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta de temporada	<b>16 Lentejas a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Pizza de quesos con ensalada</b>  (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)  Fruta de IV Gama	<b>17 Arroz con hortalizas</b>   <b>Tortilla de atún con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco)  Fruta de temporada	<b>18 Alubias con verduras</b>   <b>Filete de palometa a la vasca con ensalada</b>  (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de IV Gama
<b>21 Festivo</b>	<b>22 Festivo</b>	<b>23 Festivo</b>	<b>24 Festivo</b>	<b>25 Festivo</b>
<b>28 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</b>  (con tomate y hortalizas)  <b>Chispas de merluza con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada	<b>29 Garbanzos a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)  Fruta de temporada	<b>30 Crema parmentiere con queso</b>  (con patata y puerro)  <b>Muslo de pollo al horno con guisantes</b>   Fruta de IV Gama	<b>31 Arroz con setas</b>   <b>Queso fresco con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)  Fruta de temporada	

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

