

		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	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas)							<i>Muslo de pollo rustido</i>	
2	1er p	Espaguetis italiana (con verduras y tomate, sin queso)								
	2º p	Tortilla de calabacín				<i>Magro con hortalizas</i>		Tortilla de calabacín		
3	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Filete de bacalao a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Lomo asado</i>	
4	1er p	Arroz con pollo y verduras								
	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)		
7	1er p	Festivo								
	2º p									
8	1er p	Festivo								
	2º p									
9	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							<i>Lomo rustido</i>	
10	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Magro con tomate</i>		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
11	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con hortalizas)							<i>Muslo de pollo asado</i>	

(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 ⁽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	
14	1er p	Fideos a la cazuela con hortalizas								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y zanahoria baby				<i>Lomo rustido</i>		Huevos cocidos con hortalizas y zanahoria baby		
15	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		<i>Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</i>						
16	1er p	Paella de arroz con verduras								
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto							<i>Filete de pavo al limón</i>	
17	1er p	Sopa de pescado (con fideos, merluza, calamar y gamba)						<i>Sopa de ave con fideos</i>		
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								
18	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)		<i>Tortilla francesa</i>
21	1er p	Macarrones con tomate y champiñón								
	2º p	Lomo en salsa de patatas asadas (al horno con hortalizas)								
22	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)				<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)		
23	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Merluza a la bilbaína (al horno con hortalizas)							<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	

(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 alérgeno 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.

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	Espaguetis italiana (con verduras, tomate y queso)	Lentejas con verduras	Arroz con pollo y verduras
	Merluza rebozado casero con ensalada (de lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO y olivas)	Tortilla de calabacín	Filete de fogonero a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
7	8	9	10	11
		Crema de zanahoria con queso	Arroz con hortalizas	Garbanzos con verduras
Festivo	Festivo	Bacalao rebozado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y MAÍZ ECOLÓGICO)	Filete de tilapia a la gallega (al horno con hortalizas)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Fideos a la cazuela con hortalizas	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	Paella de arroz con verduras	Sopa juliana con estrellitas (sopa de verduras)	Lentejas con verduras
Huevos cocidos con bechamel y ZANAHORIA BABY ECOLÓGICA (con leche y queso)	Pizza IRCO con ensalada (con fiambre de york, tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	Filete de panga orly (rebozado casero)	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
21	22	23		
Macarrones con tomate y champiñón	Potaje de garbanzos con verduras	Crema de verduras naturales		
Lomo adobado en salsa con patatas asadas (al horno con hortalizas)	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)	Merluza a la bilbaína (al horno con hortalizas)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	Alubias a la jardinera (con hortalizas) (sin zanahoria)	Espaguetis italiana (con verduras, tomate y queso)	Lentejas de la abuela (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)	Pasta hervida
	Merluza rebozado casero con ensalada (de lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO y olivas)	Tortilla de calabacín	Filete de fogonero a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
7	8	9	10	11
		Crema de patata	Pasta hervida	Garbanzos con verduras (sin zanahoria)
Festivo	Festivo	Bacalao rebozado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate y MAÍZ ECOLÓGICO) (sin zanahoria)	Filete de tilapia a la gallega (al horno con hortalizas)
		Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Fideos a la cazuela con hortalizas	Alubias a la jardinera (con hortalizas) (sin zanahoria)	Pasta hervida	Sopa de pescado (con estrellitas, merluza, calamar y gamba)	Lentejas estofadas (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)
Huevos cocidos con bechamel (con leche y queso) (sin zanahoria)	Pizza IRCO con ensalada (con fiambre de york, tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)	Filete de panga orly (rebozado casero)	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
MENÚ DE NAVIDAD		22	23	
Macarrones IRCO (con tomate, bacon, cebolla y queso)		Potaje de garbanzos con verduras (sin zanahoria)	Crema de verduras naturales	
Lomo adobado en salsa con patatas asadas (al horno con hortalizas)		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)	Merluza a la bilbaína (al horno con hortalizas)	
Choco Dalky vainilla		Fruta de temporada	Fruta de temporada	





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Dieta indicada para facilitar la digestión	1 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	2 Pasta hervida	3 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	4 Arroz blanco al horno
	Merluza al caldo corto	Tortilla francesa	Filete de bacalao al horno	Tortilla francesa
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Crema de zanahoria	Arroz hervido	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)
		Filete de bacalao al limón	Tortilla francesa	Merluza al vapor
		Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Pasta hervida	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Arroz blanco al horno	Sopa de pescado con fideos	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)
Tortilla francesa con zanahoria baby	Fiambre de york y queso	Filete de bacalao al caldo corto	Muslo de pollo asado	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
21	22	23		
Pasta hervida	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Crema de patata y zanahoria		
Pechuga de pollo en su jugo con patatas asadas	Tortilla francesa	Merluza al horno		
Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

