

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz 3 delicias</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (de patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Yogur</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con verduras y pollo</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espirales con tomate y calabacín</p> <p>Fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Bacalao en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con garbanzos y hortalizas</p> <p>Cazuela de magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Salmorejo</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Yogur</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de estrellas (de ave y cerdo con garbanzos)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Yogur</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras (de ave y cerdo con garbanzos)</p> <p>Muslo de pollo con maíz salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas campesinas con hortalizas</p> <p>Croquetas de la abuela</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza al limón con patatas (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro en salsa de hortalizas</p> <p>Yogur</p>





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	Arroz con magro y verduras								
	2º p	Muslo de pollo al horno								
4	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Filete de bacalao al horno								<i>Pechuga de pavo al limón</i>
5	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Cazuela de magro con tomate</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
6	1er p	Macarrones "sin gluten" con hortalizas								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
7	1er p	Crema de patata								
	2º p	Lomo en salsa (al horno con hortalizas)								
8	1er p	Arroz con verduras y pollo								
	2º p	Filete de merluza al horno							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	
11	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)								<i>Pechuga de pollo al limón</i>
12	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras			<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso				<i>Tortilla francesa</i>		<i>Lomo asado</i>		Tortilla francesa con loncha de queso
13	1er p	Arroz con pavo y verduras								
	2º p	Filete de bacalao en salsa verde (al horno con ajo y perejil)								<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>
14	1er p	Crema de zanahoria		Crema de legumbres			<i>Crema de zanahoria</i>		Crema de legumbres	
	2º p	Cazuela de magro en salsa de tomate								
15	1er p	Salmorejo								
	2º p	Muslo de pollo en salsa (al horno)								<i>Pechuga de pollo al limón</i>

(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 alérgeno 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.

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	
18	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)								
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de fogonero al limón							<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	
20	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Lomo al horno</i>	Tortilla de patata y calabacín			
21	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Muslo de pollo asado								
22	1er p	Macarrones" sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza al horno con ajo y perejil							<i>Lomo asado</i>	
25	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo con maíz salteado								
26	1er p	<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas campesinas (con hortalizas)				<i>Hervido (patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas campesinas (con hortalizas)		
	2º p	Cazuela de magro con hortalizas								
27	1er p	Macarrones" sin gluten" salteados con pollo								
	2º p	Tortilla francesa				<i>Muslo de pollo rustido</i>	Tortilla francesa			
28	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Filete de merluza al limón con patatas							<i>Fogonero al limón con patatas</i>	<i>Pechuga de pavo al limón</i>
29	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Magro en salsa de hortalizas								

(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, celiaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.