



IRCO
Alimentando el futuro.



SEPTIEMBRE 2022

DIVINA PASTORA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:</p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón,</p> <p>melocotón, nectarina y pera.</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(de patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul rustido. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Fogonero encebollado</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo asado. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos ECO con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pavo estofado. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Albóndigas con caldo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fogonero en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y lomo a las hierbas provenzales. Fruta.</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta.</p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al papillote. Fruta.</p>	<p>30 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>con coliflor, zanahoria y calabacín</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada y paninis caseros. Fruta.</p>


ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
12	1er p	Arroz con salsa de tomate								
	2º p	Filete de bacalao al horno								Lomo al horno
13	1er p	Hervido (patata, zanahoria y cebolla)	Lentejas de la huerta (con hortalizas)				Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Pavo al horno		Tortilla española (con patata y cebolla)		
14	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
15	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
16	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con tomate y champiñón								
	2º p	Fogonero encebollado								Muslo de pollo en salsa de cebolla
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo								
20	1er p	Garbanzos ECO con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos ECO con verduras	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa		Magro en salsa de tomate		Tortilla francesa con loncha de queso	

(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	
21	1er p	Crema de verduras								
	2º p	Bacalao al horno							Muslo de pollo al horno	
22	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Lomo al horno								
23	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y tomate								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)						Bacalao en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	Pavo a la plancha	
26	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)								
27	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con tomate (sin queso)								
	2º p	Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil)							Pechuga de pollo a la plancha	
28	1er p	Arroz con pescado (con pescado y marisco)						Arroz con setas		
	2º p	Tortilla de patata				Lomo asado		Tortilla de patata		
29	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo deshuesado al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas)								
30	1er p	Cazuela de verduras con fideos " sin gluten"								
	2º p	Bacalao al vapor							Pavo 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.

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

