

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	
9	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate, calabacín, cebolla y puerro)								
	2º p	Filete de fogueiro al caldo corto							Lomo asado	
10	1er p	Alubias campesinas					Patatas guisadas con hortalizas		Alubias campesinas	
	2º p	Pechuga de pollo con pisto								
11	1er p	Arroz caldoso de invierno con setas								
	2º p	Rustidera de merluza							Cazuela de magro con tomate	
12	1er p	Cassoulet de garbanzos con hortalizas					Hervido valenciano		Cassoulet de garbanzos con hortalizas	
	2º p	Tortilla francesa				Jamón serrano y queso		Tortilla francesa		
13	1er p	Crema de verduras								
	2º p	Filete de pechuga de pollo con patatas fritas								
16	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				Hervido valenciano		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Lomo al horno								
17	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)							Pechuga de pollo a la riojana	
18	1er p	Alubias a la jardinera					Verduras salteadas con arroz		Alubias a la jardinera	
	2º p	Alitas de pollo a la miel con maíz salteado (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.



# MENÚ ENERO 2023

**DIVINA PASTORA**

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	
19	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Lomo asado	Tortilla de patata y calabacín			
20	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Cazuela de magro con tomate								
23	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)								
	2º p	Filete de merluza al limón						Filete de lomo al limón		
24	1er p	Crema de legumbres (garbanzos)				Crema de patata y zanahoria		Crema de legumbres (garbanzos)		
	2º p	Cazuela de magro con ajetes								
25	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero al horno con salsa de ajo y perejil							Pechuga de pavo rustido	
26	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo en salsa de manzana (al horno)								
27	1er p	Garbanzos de la huerta	Lentejas de la huerta			Verduras salteadas con arroz		Lentejas de la huerta		
	2º p	Pizza "sin gluten" de jamón (con tomate)		Pizza de jamón serrano (con tomate)						
30	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Lomo en salsa de cebolla								
31	1er p	Arroz con salsa de tomate								
	2º p	Patatas guisadas con pavo								

(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.

