

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup>								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
<b>1</b>	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"						
	2º p	Tortilla de patata y cebolla			Cazuela de magro con ajetes	Tortilla de patata y cebolla		
<b>2</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana						
	2º p	Filete de merluza al caldo corto						Lomo asado
<b>3</b>	1er p	Alubias de la huerta				Hervido valenciano (sin judía verde)	Alubias a la jardinera	
	2º p	Muslo de pollo rustido al romero						
<b>6</b>	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras						
	2º p	Filete de merluza al vapor						Pechuga de pollo a la plancha
<b>7</b>	1er p	Hervido valenciano (con judía verde)	Estofado de lentejas con hortalizas			Hervido valenciano (sin judía verde)	Estofado de lentejas con hortalizas	
	2º p	Magro con hortalizas						
<b>8</b>	1er p	Arroz con tomate						
	2º p	Filete de merluza al limón						Muslo de pollo al limón
<b>9</b>	1er p	Crema de guisantes y pera				Crema de patata y zanahoria	Crema de guisantes y pera	
	2º p	Lomo al ajillo (al horno)						
<b>10</b>	1er p	Garbanzos con hortalizas				Verduras salteadas con arroz	Garbanzos con hortalizas	
	2º p	Tortilla francesa			Pechuga de pollo con patatas	Tortilla francesa		
<b>13</b>	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"						
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha						
<b>14</b>	1er p	Alubias campesinas (con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento)				Verduras salteadas con arroz	Alubias campesinas (con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento)	
	2º p	Tortilla de patata			Muslo de pollo al horno	Tortilla de patata		

(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.

Las alergias a las frutas llevarán el menú basal, teniendo en cuenta que se elimina las frutas de cualquier elaboración y en el caso del postre se tendrá en cuenta NO servir el tipo de fruta NO PERMITIDA.

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.



		<b>ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN<sup>(1)</sup>:</b>						
<b>DÍA</b>	<b>PLATOS</b>	<b>CELIACO</b>	<b>AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE</b>	<b>AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)</b>	<b>AL.HUEVO</b>	<b>AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)</b>	<b>AL.MARISCO-MOLUSCOS</b>	<b>AL.PESCADO</b>
<b>15</b>	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y aceitunas						
	2º p	Filete de abadejo encebollado						<b>Pollo encebollado</b>
<b>16</b>	1er p	Crema de legumbres				<b>Crema de zanahoria</b>	Crema de legumbres	
	2º p	Lomo en salsa de hortalizas						
<b>17</b>	1er p	Arroz con magro y hortalizas						
	2º p	Jurel al horno						<b>Pavo asado</b>
<b>20</b>	1er p	<b>Hervido valenciano (con judía verde)</b>	Lentejas a la jardinera con arroz			<b>Hervido valenciano (sin judía verde)</b>	Lentejas a la jardinera con arroz	
	2º p	Filete de bacalao al horno						<b>Lomo al horno</b>
<b>21</b>	1er p	Crema de verduras						
	2º p	Muslo de pollo en salsa de hortalizas						
<b>22</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo						
	2º p	Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)						<b>Cazuela de magro con ajetes</b>
<b>23</b>	1er p	Arroz meloso de pescado						<b>Arroz con setas</b>
	2º p	Alitas de pollo a la miel						
<b>24</b>	1er p	Potaje de garbanzos con calabacín				<b>Verduras salteadas con arroz</b>	Potaje de garbanzos con calabacín	
	2º p	Tortilla de patatas			<b>Jamón serrano y queso</b>	Tortilla de patatas		
<b>27</b>	1er p	<b>FESTIVO</b>						
	2º p							
<b>28</b>	1er p	<b>FESTIVO</b>						
	2º p							

**(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.**

**Las alergias a las frutas llevarán el menú basal, teniendo en cuenta que se elimina las frutas de cualquier elaboración y en el caso del postre se tendrá en cuenta NO servir el tipo de fruta NO PERMITIDA.**

**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.

