



MENÚ FEBRERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		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	
1	1er p	Crema de boniato (sin queso)								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)							
2	1er p	Olleta de garbanzos con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Olleta de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de calabacín				Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín		
3	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)						Muslo de pollo asado		
4	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					Crema de patata		Alubias campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
5	1er p	Arroz meloso con verduras de temporada								
	2º p	Filete de merluza al horno							Magro con ajetes	
8	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo rustido	
9	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata				Pechuga de pollo a la plancha		Tortilla de patata		
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Crema de zanahoria		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Coca "sin gluten" con pisto y huevo (con tomate y hortalizas)	Coca con pisto y huevo duro (con tomate y hortalizas)			Coca con pisto (con tomate y hortalizas)		Coca con pisto y huevo duro (con tomate y hortalizas)		
11	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
12	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)		Ensalada completa (sin atún)
	2º p	Arroz con magro								

(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: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. 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,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





MENÚ FEBRERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		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	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con colinisa (con harina de maíz; con salsa de coliflor, aceite y ajo)								
16	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes)								
	2º p	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)	Lomo con tomate y verduras al aroma de tomillo (al horno)							
17	1er p	Fideuá de pescado (con fideos "sin gluten", merluza y marisco)							Fideuá de verduras	
	2º p	Tortilla francesa					Jamón serrano y queso	Tortilla francesa		
18	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)								
19	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)								
	2º p	Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)					Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)	Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)	Magro con hortalizas	
22	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas)		
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con guarnición de mazorquitas de maíz (con harina de maíz)								
23	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados		
24	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)		Ensalada completa (sin queso)	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)					
	2º p	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo							
25	1er p	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla					Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla		
26	1er p	Arroz de invierno con setas								
	2º p	Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas (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: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) 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,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.

