



MENÚ MARZO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		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	Crema solferino (con patata, tomate, puerro y cebolla)								
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	Muslo de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)							
2	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de patata					Jamón serrano y queso		Tortilla de patata	
3	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con maíz salteado (con harina de maíz)							Lomo asado	
4	1er p	Garbanzos viudos estofados (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria		Garbanzos viudos estofados (con hortalizas)	
	2º p	Chuletas de pavo al ajillo (al horno)								
5	1er p	Arroz caldoso con verduras								
	2º p	Abadejo a la gallega con ZANAHORIA ECO (al horno con salsa de hortalizas)							Magro con hortalizas	
8	1er p	Macarrones "sin gluten" salteado con hortalizas (con tomate)								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo rustido	
9	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas campesinas (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)							
10	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)								
11	1er p	Arroz con alcachofas y verduras								
	2º p	Filete de merluza en salsa de puerros (al horno)							Pechuga de pollo al limón	
12	1er p	Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas)					Crema de zanahoria		Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)					Jamón serrano y queso		Tortilla española (con patata y cebolla)	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con atún							Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
16	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Potaje de lentejas hortelanas (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Potaje de lentejas hortelanas (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa		Muslo de pollo rustido		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 alérgico 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.





MENÚ MARZO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		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	
17	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)			Ensalada variada (sin queso)		Ensalada variada (sin huevo)		Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)	
	2º p	Arroz con pollo								
18	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Longanizas con tomate (carne de cerdo al horno)		Lomo con tomate (al horno)						
19	1er p	Festivo								
	2º p	Festivo								
22	1er p	Crema de guisantes y manzana					Crema de patata		Crema de guisantes y manzana	
	2º p	Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)		Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)						
23	1er p	Arroz con pavo y verduras								
	2º p	Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO					Abadejo al horno con ajo, perejil con guarnición de verduras		Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO	Lomo asado
24	1er p	Cassoulete con hortalizas (con alubias)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Cassoulete con hortalizas (con alubias)	
	2º p	Muslo de pollo al limón (al horno)								
25	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Filete de merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Pechuga de pollo a la plancha	
26	1er p	Garbanzos de la huerta con arroz (con hortalizas)					Crema zanahoria		Garbanzos de la huerta con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de calabacín					Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín	
29	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)			Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Abadejo rebosado casero (con harina de maíz)							Magro con ajetes	
30	1er p	Arroz con salsa de tomate								
	2º p	Revuelto de huevo y champiñón					Pechuga de pollo a la plancha		Revuelto de huevo y champiñón	
31	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)			Ensalada completa (sin queso)		Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteado con pollo (con tomate)								

(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 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.