



# MENÚ ABRIL 2021

# VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		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
13	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)							
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							
14	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>
	2º p	Arroz con magro							
15	1er p	Potaje de garbanzos (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Potaje de garbanzos (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	Tortilla de patata y cebolla		
16	1er p	Crema de verduras naturales							
	2º p	Hamburguesa de ave con tomate y verduras (al horno)	<i>Muslo de pollo con tomate y verduras (al horno)</i>						
19	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro							
	2º p	Abadejo rebozado casero con colinesa (con harina de maíz y salsa de coliflor, aceite y ajo)							
20	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata				<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla de patata		
21	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)							
	2º p	Jurel en salsa mery con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (al horno con ajo y perejil)					<i>Jurel en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i>	Jurel en salsa mery con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (al horno con ajo y perejil)	<i>Magro con hortalizas</i>

(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.





## MENÚ ABRIL 2021

## VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		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	
22	1er p	Garbanzos campesinos (con hortalizas)					Crema de zanahoria		Garbanzos campesinos (con hortalizas)	
	2º p	Alitas de pollo a la miel (al horno)								
23	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
	2º p	Lomo rustido								
26	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
27	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Tortilla francesa				Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa		
28	1er p	Crema de legumbres (con hortalizas)					Crema de patata		Crema de legumbres (con hortalizas)	
	2º p	Coca "sin gluten" con verduras y huevo (con tomate)	Coca con verduras y huevo duro (con tomate)			Coca con verduras (con tomate)		Coca con verduras y huevo duro (con tomate)		
29	1er p	Arròs amb fesols i naps					Arroz con verduras		Arròs amb fesols i naps	
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)							Magro con ajetes	
30	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								

(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 CELIÁCOS. 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.

