



MENÚ JUNIO 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	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata y cebolla		
2	1er p	Alubias a la vinagreta (con hortalizas y huevo)				Alubias a la vinagreta (sin huevo)		Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias a la vinagreta (con hortalizas y huevo)
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado (con harina de maíz)								Pechuga de pollo a la plancha
3	1er p	Crema de brócoli								
	2º p	Lomo en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)					Lomo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	
4	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Filete de merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)								Magro con ajetes
7	1er p	Crema de patata y zanahoria		Lentejas campesinas (con hortalizas)			Crema de patata y zanahoria		Lentejas campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo
8	1er p	Arroz con verduras de temporada								
	2º p	Tortilla francesa				Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa		
9	1er p	Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Potaje de garbanzos estofados (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	Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				Ensalada de verano (sin huevo)		Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		Ensalada de verano (sin atún)
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
11	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)								
	2º p	Muslo de pollo rustido con judías verdes					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras		Muslo de pollo rustido con judías verdes	

(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 o 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 JUNIO 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	
14	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza y marisco)							Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)							
15	1er p	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)				Ensalada campera (sin huevo)	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)		Ensalada campera (sin atún)	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
16	1er p	Arroz con salsa de tomate								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde con guisantes rehogados (al horno con ajo y perejil)					Filete de merluza en salsa verde con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)	Filete de merluza en salsa verde con guisantes rehogados (al horno con ajo y perejil)		Magro con hortalizas
17	1er p	Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con verduras (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con verduras (con hortalizas)		
	2º p	Revuelto de calabacín y queso			Revuelto de calabacín	Jamón serrano y queso	Revuelto de calabacín y queso			
18	1er p	Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca (con tomate)								
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo al horno	
21	1er p	Crema Saint Germain (de guisantes y manzana)					Crema de patata	Crema Saint Germain (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)							
22	1er p	Ensalada de pasta "sin gluten" (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)								Lomo rustido
23	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		Ensalada completa (sin atún)	
	2º p	Arroz con pollo								

(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.

