



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Tornillos carbonara vegetal con leche, champiñón, cebolla y pimienta

Delicias de calamar

Piña en su jugo

CENA: Hervido valenciano y magro salteado. Fruta

MARTES

Ensalada campera con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas **08**

Pavo de otoño con verduras al horno con puerro, calabacín y zanahoria

Fruta

CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al limón. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz **09**

Alubias a la jardinera con hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta

JUEVES

Ensalada variada con frutas **10**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, melocotón, melón y pipas

Paella valenciana con pollo

Fruta y yogur

CENA: Verduras rehogadas y tortilla de berenjena. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, chucrut de lombarda **11**

Pastel de berenjena al horno con hortalizas

Lomo en salsa con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**

Lentejas de la huerta con hortalizas

Boquerón del mediterráneo en tempura

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **15**

Arroz con tomate

Revuelto de champiñón y CEBOLLA ECO

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**

Hummus de remolacha con crudités de pimiento, zanahoria, pepino y apio

Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECO

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **17**

Crema de guisantes y manzana con picatostes caseros

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **18**

MACARRONES ECO salteados con hortalizas

Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil

FRUTA ECO

CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**

Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo

Pechuga de pollo trinchada con coliflor, zanahoria y patata

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **22**

Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO con hortalizas

Tortilla francesa con pisto al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, piña y crujiente de zanahoria **23**

Macarrones boloñesa vegetal con soja texturizada, tomate, cebolla, apio y champiñón

Fruta y helado

CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **24**

Arroz caldoso con alcachofas y verduras

Jurel en adobo rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**

Potaje de alubias con CALABAZA ECO

Magro en salsa de hortalizas al horno

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **28**

Crema de patata y puerro

Hamburguesa de coliflor y queso al horno

Fruta

CENA: Judías verdes y magro con hortalizas. Fruta

Ensalada de pasta hortalizas y olivas **29**

Filete de abadejo rebozado casero

Fruta

CENA: Sopa juliana y pavo rustido. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **30**

Garbanzos con verduras

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido y pescado blanco al limón. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

Elige el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos, evita la el estrés, liberan tensiones, aumentan la monotonia y comienza y finaliza cada sesión de forma progresiva, ¡convértelo en un hábito en tu vida!

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3489kj 834kcal	39,2g	7,8g	12,1g	14,8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84,2g	21,9g	30,4g	2,2g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **07**

Cargols carbonara vegetal amb llet, xampinyó, ceba i pebre

Delícies de calamar

Pinya en el seu suc

SOPAR: Bullit valencià i magre saltat. Fruita

DIMARTS

Amanida de creïlla amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives **08**

Titot de tardor amb verdures al forn amb porro, carabasseta i safanòria

Fruita

SOPAR: Pèsols ofegats i peix blanc a la llima. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacsca **09**

Fesols a la jardinera amb hortalisses

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Sèmola i sípia amb salsa verda. Fruita

DIJOUS

Amanida variada amb fruites lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, bresquilla, meló i pipes **10**

Paella valenciana amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Verdures ofegades i truita d'albergina. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, chucrut de llombarda **11**

Pastís d'albergínia al forn amb hortalisses

Llollero en salsa amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **14**

Lentilles de l'horta amb hortalisses

Aladros del mediterrani en tempura

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i pit de títot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca **15**

Arròs amb tomaca

Remenat de xampinyó i CEBA ECO

Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**

Hummus de remolatxa amb cruditès de primentó, safanòria, cogombre i api

Cuixa de pollastre torrat amb SAFANÒRIA ECO

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa **17**

Crema de pèsols i poma amb crostons casolans

Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **18**

MACARRONS ECO saltejades amb hortalisses

Lluç SOSTENIBLE al forn amb all i julivert

FRUTA ECO

SOPAR: Carxofes i llollero rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **21**

Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou

Filet de pollastre trinxada amb floricol, safanòria i creïlla

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **22**

Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb hortalisses

Truita francesa amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, pinya i cruixent de safanòria **23**

Macarrons bolonyesa vegetal amb soia texturitzada, tomaca, ceba, api i xampinyó

Fruita i gelat

SOPAR: Espinacs a la crema i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda **24**

Arròs caldós amb carxofes i verdures

Sorell en adob arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Amanida variada i truita de pebrot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **25**

Potatge de fesols amb CARABASSA ECO

Magre en salsa d'hortalisses al forn

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **28**

Crema de creïlla i porro

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Bajoques i magre amb hortalisses. Fruita

Amanida de pasta hortalisses i olives **29**

Filet d'abadejo arrebossat casolà

Fruita

SOPAR:

Lletuga, full de roure, tomaca, dacsca, olives **30**

Cigrons amb verdures

Truita espanyola amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bullit i peix blanc a la llima. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció.
Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE TEMPORADA SETEMBRE:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.

CONSELLS SALUDABLES

Trija l'esport que millor s'adapte a les teues circumstàncies i gustos, evita la l'estrés, alliberen tensions, augmenten la monotonia i comença i finalitza cada sessió de forma progressiva, convertix-ho en un hàbit en la teua vida

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3489kj 834kcal	39,2g	7,8g	12,1g	14,8g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
84,2g	21,9g	30,4g	2,2g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

SEPTIEMBRE 2020

MENÚ NO CERDO AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Longanizas de ave en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Garbanzos de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>8</p> <p>Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>10</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo en salsa con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Boquerón del mediterráneo en tempura</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECO</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de guisantes y manzana con picatostes caseros</p> <p>Pizza de atún (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y helado</p>	<p>24 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Arroz caldoso con alcachofas y verduras</p> <p>Jurel en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de alubias con CALABAZA ECO</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de col y queso al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de pasta (con hortalizas y olivas)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>30 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>		



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente
 Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.



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	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con verduras				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con verduras			
	2º p	Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)	<i>Lomo en salsa de cebolla (al horno)</i>								
2	1er p	Arroz caldoso con verduras									
	2º p	Abadejo al horno								<i>Magro con ajetes</i>	
3	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)									
	2º p	Muslo de pollo rustido con guisantes					<i>Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras</i>	Muslo de pollo rustido con guisantes			
4	1er p	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)			
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla española (con patata y cebolla)				
7	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón									
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)								<i>Magro con hortalizas</i>	
8	1er p	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)				<i>Ensalada campera (sin huevo)</i>	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)			<i>Ensalada campera (sin atún)</i>	
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	<i>Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>								
9	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 calabacín				<i>Muslo de pollo asado</i>	Tortilla de calabacín				
10	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				<i>Ensalada variada (sin huevo duro)</i>	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)			<i>Ensalada variada (sin atún)</i>	
	2º p	Arroz con pollo									
11	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Lomo en salsa con <i>JUDÍAS VERDES ECO</i> (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Lomo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>	Lomo en salsa con <i>JUDÍAS VERDES ECO</i> (al horno con salsa de hortalizas)			
14	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas de la huerta (con hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas de la huerta (con hortalizas)			
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Magro con ajetes</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.


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	
15	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón				<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón		
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECO								
17	1er p	Crema de guisantes (sin picatostes)					<i>Crema de zanahoria</i>		Crema de guisantes (sin picatostes)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)		<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>						
18	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil							<i>Lomo rustido</i>	
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
22	1er p	Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>	<i>Muslo de pollo rustido</i>		Tortilla francesa con loncha de queso		
23	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	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
24	1er p	Arroz caldoso con alcachofas y verduras								
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Jamón serrano y queso</i>	
25	1er p	Potaje de alubias con verduras					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Potaje de alubias con verduras	
	2º p	Lomo al horno								
28	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo								
29	1er p	Ensalada de pasta (con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas)								
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Magro con hortalizas</i>	
30	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla española (de patata y cebolla)				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla española (de patata y cebolla)		

(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 indicada 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.