

		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	
10	1er p	Alubias con verduras						Hervido (patata, zanahoria y cebolla)	Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín					Pechuga de pavo al limón	Tortilla de patata y calabacín		
11	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Lomo rustido	
14	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)						Crema de patata y zanahoria	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto							Pechuga de pollo a la plancha	
15	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla española (de patata y cebolla)					Magro con hortalizas	Tortilla española (de patata y cebolla)		
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con zanahoria								
17	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)							
18	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)						Lomo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado								

(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: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

MENÚ SEPTIEMBRE 2020
BÉTICA MUDARRA
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	
22	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla francesa					Magro con ajetes		Tortilla francesa	
23	1er p	Arroz con pavo y verduras								
	2º p	Fogonero al vapor con tomate natural							Pechuga de pavo al limón	
24	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Lomo al horno								
25	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas) (sin queso)								
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							Muslo de pollo rustido	
28	1er p	Crema de patata y puerro (sin picatostes)								
	2º p	Pechuga de pavo en su jugo								
29	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Merluza al caldo corto							Magro con hortalizas	
30	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						Arroz con setas		
	2º p	Tortilla de patata con menestra de verduras					Muslo de pollo asado		Tortilla de patata con verduras salteadas	

(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, tresa, 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: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.



IRCO
Alimentando el futuro.

