



MENÚ DICIEMBRE 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	
1	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Merluza al caldo corto								Lomo rustido
2	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pavo en su jugo con champiñón salteado								
3	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con pimiento asado					Magro con hortalizas		Tortilla de patata y calabacín con pimiento asado	
4	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil)								Pechuga de pollo al limón
7	1er p	FESTIVO								
	2º p									
8	1er p	FESTIVO								
	2º p									
9	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)								
10	1er p	Alubias a la campesina (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la campesina (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa					Pechuga de pavo a la plancha		Tortilla francesa	

(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 escoliars, pueden incluir alimentos que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, naba, 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: 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.


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	
11	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)							Arroz con setas	
	2º p	Magro con tomate								
14	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo al horno con guisantes						Lomo al horno con guarnición de verduras	Lomo al horno con guisantes	
15	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)						Hervido (patata, zanahoria y cebolla)	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)					Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla española (con patata y cebolla)		
16	1er p	Arroz con pollo y verduras								
	2º p	Bacalao al vapor								Magro con ajetes
17	1er p	Crema de patata								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)							
18	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo								
	2º p	Merluza en salsa de tomate								Muslo de pollo rustido
21	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Magro con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								
22	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pavo al limón con patatas fritas caseras								

(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, celiaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.