



		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	Fideos a la cazuela con verduras (con fideos "sin gluten")								
	2º p	Filete de merluza al horno con ajo y perejil							Pechuga de pavo a la plancha	
4	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Filete de merluza al limón							Magro con ajetes	
5	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa			Muslo de pollo asado		Tortilla francesa			
6	1er p	Espaguetis "sin gluten" toscana (con hortalizas)								
	2º p	Jamón serrano y queso			Pechuga de pavo en su jugo		Jamón serrano y queso			
7	1er p	Crema de legumbres (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Crema de legumbres (con hortalizas)	
	2º p	Alitas de pollo a la miel (al horno)								
8	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							Magro con hortalizas	
11	1er p	Crema de guisantes y manzana					Crema de patata y zanahoria		Crema de guisantes y manzana	
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)								
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras			Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)								
14	1er p	Arroz a la cubana (con salsa de tomate)								
	2º p	Filete de merluza al vapor							Magro con ajetes	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
	2º p	Tortilla de patata			Muslo de pollo asado		Tortilla de patata			

(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.