

Mmmm qué IRCO!!

OCTUBRE 2016

VICENTE GAOS

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tallarines gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y sepia en salsa. Fruta.</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate cherry, maíz, dados de queso</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz primavera</p> <p>(con fiambre de york, guisantes y gambas)</p> <p>Ragut de ternera con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Crema de puerro con picatostes caseros</p> <p>Filete de perca orly con judías verdes salteadas con jamón</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Alcachofa rehogada y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con tomate, fiambre de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras al vapor y brocheta de pescado. Fruta</p>	
<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, olivas negras, maíz</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Menestra y tortilla de pechuga de pavo. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Tumbé mallorquín</p> <p>(patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	
<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate cherry, dados de pavo, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de bacalao a la andaluza con mayonesa</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y ternera salteada. Fruta</p>	
<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>(de carne con hueso de jamón, gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, huevo, pepino</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pavo en salsa. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, atún, zanahoria</p> <p>Plato de temporada:</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla de pimientos. Fruta</p>	
<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Merluza rellena de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pechuga de pollo al limón. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA Manzana, plátano, melocotón, pera y ciruela.</p>		<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECO</p>		<p>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.</p>

“EL CLIMA ESTA CAMBIANDO. LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA TAMBIÉN”
El Día Mundial de la Alimentación pretende despertar la conciencia de todos sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad. En un futuro, es necesario que, con una población cada vez más creciente, aprendamos a cultivar de una forma sostenible; es decir, cultivar sólo aquello que necesitamos. ¡El planeta es nuestra responsabilidad!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Tallarins gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i sípia en salsa. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, dacsa, daus de formatge</p> <p>Llenties a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs primavera</p> <p>(amb pernil dolç, pèsols i gambes)</p> <p>Ragut de vedella amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA ECO</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Crema de porro amb crostons casolans</p> <p>Filet de perca orly amb bajoques saltades amb pernil</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Carxofa ofegada i ous remenats amb alls tendres. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Fesols a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb tomaca, pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures al vapor i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa coberta amb estreletes</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, olives negres, dacsa</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamars, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i saltejat de magre. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Festiu</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS bolognesa ECO</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Abadejo arrebossat</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i truita de pit de titot. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina</p> <p>Tumbé mallorquí</p> <p>(creïlles al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindrò amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al caldo curt. Fruita</p>
<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS ECO</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, daus de titot, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet de lluç en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb alls i broqueta de pollastre. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>Cargols napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Filet d'abadejo a l'andalussa amb maionesa</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i vedella saltejada. Fruita</p>
<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>(de carn amb os de pernil, gallina, cigrons i ou)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, ou, cogombre</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Caço en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i llomello a la planxa. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures ECO</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i titot en salsa. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina, safanòria</p> <p>Plat de temporada:</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i truita de pebot. Fruita</p>
<p>31</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA ECO</p> <p>Lluç farcit de pernil dolç amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i pit de pollastre a la llima. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Poma, plàtan, bresquilla, pera i pruna.</p>		<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p>ECO</p>	
<p>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.</p>				

"EL CLIMA ESTA CANVIANT. L'ALIMENTACIÓ I L'AGRICULTURA TAMBÉ" El Dia Mundial de l'Alimentació pretén despertar la consciència de tots sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat. En un futur, és necessari que, amb una població cada vegada més creixent, aprenguem a cultivar d'una forma sostenible; és a dir, cultivar només allò que necessitem. El planeta és la nostra responsabilitat!"





		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	
3	1er p	Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)	Pechuga de pollo lionesa (al horno con salsa de cebolla)							
4	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata		
5	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Ragut de ternera con ZANAHORIA ECOLÓGICA			Magro con tomate		Ragut de ternera con ZANAHORIA ECOLÓGICA			
6	1er p	Crema de puerro (sin picatostes)								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con judías verdes salteadas con jamón serrano (con harina de maíz)					Filete de merluza rebozado casero con guarnición de verduras (con harina de maíz)		Filete de merluza rebozado casero con judías verdes salteadas con jamón serrano (con harina de maíz)	
7	1er p	Alubias con verduras					Guisado de patata con verduras		Alubias con verduras	
	2º p	Pizza de atún sin gluten (con tomate, sin queso)	Pizza vegetal (con tomate, sin queso)							
10	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
11	1er p	Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Arroz con coliflor y ajetes		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata y calabacín		
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo a la plancha	
14	1er p	Tumbé mallorquín (patatas al horno con tomate y hortalizas)								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con hortalizas)								
17	1er p	Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS	
	2º p	Tortilla de atún				Lomo rustido		Tortilla de atún		Tortilla francesa

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

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 cármicos** (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y **labase de pizza "sin gluten"** 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 cármicos serán sustituidos por el cármico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.





ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :										
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
18	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro								
	2º p	Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)								Pechuga de pollo al limón
19	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO , atún, huevo duro y olivas)			Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO , atún, huevo duro y olivas)			Ensalada completa (sin atún)
	2º p	Arroz con pollo								
20	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)								
	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)							
21	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Jamón serrano y queso
24	1er p	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)							
25	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Cazón rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo
26	1er p	GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras					Guisado de patatas con verduras		GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras	
	2º p	Tortilla de queso			Tortilla francesa		Jamón serrano y queso		Tortilla de queso	
27	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)					Filete de merluza al vapor		Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)	Magro salteado con ajetes
28	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECOLÓGICOS					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras		Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECOLÓGICOS	
31	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo a la plancha

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

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) y **labase de pizza "sin gluten"** son productos exclusivamente **APTOS** para los comensales **CELÍACOS**. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celiaco e intolerante a la lactosa, celiaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.

