

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Lomo adobado al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de pavo. Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p><b>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Lomo adobado al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de pavo. Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Merluza rellena de york y queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pollo. Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, olivas, dados de pavo</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Arroz DO Valencia con tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y calamares a la plancha. Fruta</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con magro</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y rollo de ternera. Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, hoja de robele, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y lomo rustido. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Ensalada de arroz DO Valencia</b></p> <p>(con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p><b>Ragut de pavo con zanahoria</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, olivas, lombarda</p> <p><b>ESPIRALES ECOLÓGICAS boloñesa</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p><b>Fogonero a la vasca</b></p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina con judías verdes</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS con espinacas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>Arroz DO Valencia del senyoret</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS de la abuela</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo con vinagreta de fresa</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Filete de abadejo a la romana</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y salteado de magro. Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p><b>Longanizas con tomate</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Filete de merluza meniere</b></p> <p>(al horno con salsa de pescado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Ensalada de GARBANZOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(con hortalizas y atún)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pavo rustido. Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, hoja de robele, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, huevo</p> <p><b>Arroz DO Valencia con magro y verduras</b></p> <p><b>Filete de palometa a la andaluza</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Dalky</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>Sopa cubierta con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pollo asada. Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Ensalada de PASTA ECOLÓGICA</b></p> <p>(ESPIRALES ECOLÓGICAS, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con guisantes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b></p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</b></p> <p>Todos los días, <b>VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>ECÓ</b></p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</b> Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>	
				<p><b>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</b> berenjena, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, pera, plátano, fresa y kiwi</p> <p><b>ECÓ</b></p>

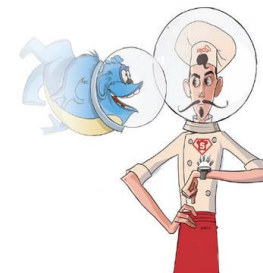


Solo un 2% del agua de la tierra es potable. Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar... ¡El agua es necesaria para poder VIVIR!

Te proponemos estos trucos para NO MALGASTARLA:

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

**BE WATER, MY FRIEND!**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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 atenant a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>	<p><b>2</b></p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</i></p> <p><b>Sopa de peix en FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Llom adobat al forn</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i remenat de titot. Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Lluç farcit de pernil dolç amb formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i saltejat de pollastre. Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lletuga, tomaca, olives, daus de titot</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES a la riojana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</i></p> <p><b>Arròs DO València amb tomaca</b></p> <p><b>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</b></p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i calamars a la planxa. Fruita</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb magre</b></p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p><i>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</i></p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardineria</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i llom rostit. Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Amanida d'arròs DO València</b></p> <p>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</p> <p><b>Ragut de titot amb safanòria</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lletuga, tomaca, olives, llombarda</p> <p><b>ESPIRALS ECOLÒGIQUES bolonyesa</b></p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fogoner a la basca</b></p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>Crema de creïlla i porro</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina amb bajoques</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</i></p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs</b></p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>Arròs DO València del senyoret</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de pernil. Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES de la iaia</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida variada i broqueta de peix. Fruit</p>	<p><b>19</b></p> <p><i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot amb vinagreta de maduixa</i></p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS italiana</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Filet d'abadejo a la romana</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i saltejat de magre. Fruita</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de safanòria amb formatge</b></p> <p><b>Llonganisses amb tomaca</b></p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</i></p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Filet de lluç meniere</b></p> <p>(al forn amb salsa de peix)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Amanida de CIGRONS ECOLÒGICS</b></p> <p>(amb hortalisses i tonyina)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i titot rostit. Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p><i>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, ou</i></p> <p><b>Arròs DO València amb magre i verdures</b></p> <p><b>Filet de palometa a l'andalusa</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Dalky</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>Sopa coberta amb FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES a la castellana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i filet de pollastre torrat. Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Amanida de PASTA ECOLÒGICA</b></p> <p>(CARGOLS ECOLÒGICS, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p><b>Llom saxònia en salsa amb pèsols</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(amb pollastre)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pit de titot, formatge i salsitxó)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuïts amb samfaina. Fruita</p>	<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b></p> <p>Tots els dies, <b>VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</b></p> <p><b>ECÒ</b></p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA MAIG:</b> Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan</p>	
				<p><b>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</b> albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, pera, plàtan, maduixa i kiwi</p> <p><b>ECÒ</b></p>

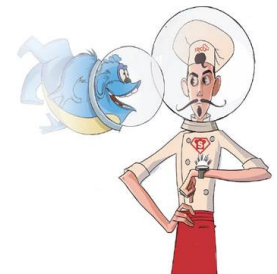


Només un 2% de l'aigua de la terra és potable. Per això, és molt important cuidar-la i conservar-la perquè la utilitzem per a beure, treballar, cuinar, regar... L'aigua és necessària per a poder VIURE!

Et proposem aquests trucs per a **NO MALGASTAR-LA:**

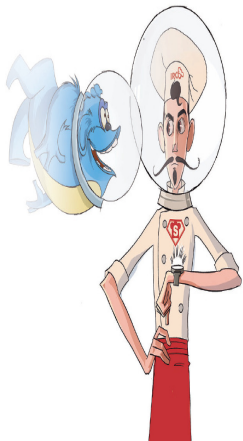
- Dutxa't en compte d'omplir la banyera.
- Tanca l'aixeta quan et rentes les dents o les mans.
- No malgastes aigua quan rentes els plats.
- No utilitzes molta aigua quan regues.

**BE WATER, MY FRIEND!**

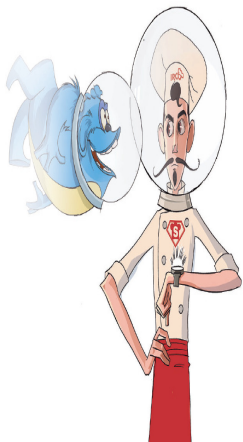




		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
1	1er p	Festivo							
	2º p								
2	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Lomo al horno							
3	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y <b>CALABACÍN ECOLÓGICO</b>							
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo asado
4	1er p	Lentejas con verduras				Crema de zanahoria		Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla de patata				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata	
5	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)						
8	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro							
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pollo al limón
9	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Jamón serrano y queso		Tortilla española (con patata y cebolla)	
10	1er p	Ensalada de arroz (con hortalizas y guisantes)(sin fiambre de york)				Ensalada de arroz (sin guisantes ni fiambre de york)		Ensalada de arroz (con hortalizas y guisantes)(sin fiambre de york)	
	2º p	Ragut de pavo con <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con salsa de hortalizas)							
11	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas							
	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)	Lomo rustido
12	1er p	Crema de patata y puerro							
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con <b>CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b> (al horno con salsa de hortalizas)							
15	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Albóndigas a la santanderina con <b>JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro a la santanderina con <b>JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (al horno con salsa de hortalizas)				Salteado de magro a la santanderina con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Salteado de magro a la sananderina con <b>JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (al horno con salsa de hortalizas)
16	1er p	Lentejas con <b>ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>				Crema de patata y zanahoria		Lentejas con <b>ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>	
	2º p	Tortilla de calabacín				Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín	



**(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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.  
**NOTA 3:** Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) 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 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 <sup>(1)</sup> :								
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	
17	1er p	Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Arroz con setas		
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
18	1er p	Alubias con verduras				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias con verduras		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)							
19	1er p	Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo al horno	
22	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Longanizas con tomate (carne de cerdo al horno)	Lomo rustido con tomate							
23	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Filete de merluza al caldo corto							Pechuga de pollo en su jugo	
24	1er p	Ensalada de garbanzos (con hortalizas y atún)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Ensalada de garbanzos (con hortalizas y atún)	Ensalada de garbanzos (sin atún)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso	Tortilla francesa	Magro con ajetes	Tortilla francesa con loncha de queso					
25	1er p	Arroz con magro y verduras								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Jamón serrano y queso	
26	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas)								
29	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				Crema de patata		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo rustido	
30	1er p	Ensalada de pasta (macarrones "sin gluten", hortalizas, huevo, atún y olivas)			Ensalada de pasta (sin huevo)		Ensalada de pasta (macarrones "sin gluten", hortalizas, huevo, atún y olivas)		Ensalada de pasta (sin atún)	
	2º p	Lomo en salsa con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas)				Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas)		
31	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso	Jamón serrano	Jamón serrano y queso						

(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) 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.