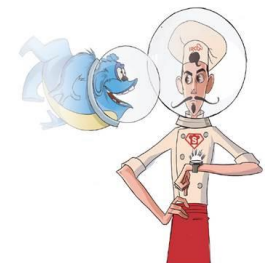


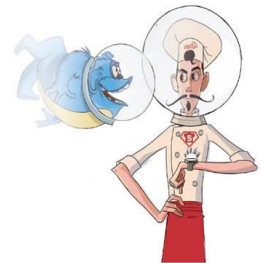
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</u> tomate, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, , lechuga, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, plátano, mandarina, pera y caqui.</p> <p>ECÓ</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECÓ</p>	<p>1</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Lomo sajonia a la manzana</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>3 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y rollito de ternera. Fruta</p>
<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con zanahoria</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>7 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</i></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla de york. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</p> <p>(con pollo)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz DO Valencia</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Vichysoisse y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con pavo</p> <p>Filete de abadejo a la bilbaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Muslo de pollo en salsa con guisantes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>16 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Flan</p> <p>CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>17 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</i></p> <p>Arroz DO Valencia con verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con atún</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>21 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>CAMPAÑA: CONSUMO DE LEGUMBRES DE PROXIMIDAD. GARBANZOS ECOLÓGICOS de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz DO Valencia con tomate</p> <p>Filete de palometa en adobo empanado casero con champiñón</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>23 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>CAMPAÑA: CONSUMO DE LEGUMBRES DE PROXIMIDAD. LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo rustido con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS estofadas</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>28 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>(con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>30 <i>Ensalada de la Bestia (tomate cherry, pepino, maíz, olivas con vinagreta de fresa)</i></p> <p>Poción mágica del bosque encantado</p> <p>(sopa de carne con FIDEOS ECOLÓGICOS, gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Jamoncitos del Jurásico</p> <p>(de pollo al horno con patatas chips y salsa de hortalizas)</p> <p>Gelatina Atómica</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y revuelto de ajetes. Fruta</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>

¿Cómo se alimentan los Superhéroes y las Superheroínas? Comer saludable nos aporta superpoderes en forma de energía, vitaminas y minerales. Una alimentación variada y equilibrada mejora nuestra vista, ayuda a que los huesos crezcan más fuertes, incluso, potencia nuestra memoria. Ya sabes... ¡CONOCE EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, plàtan, pera, pruna, kiwi, raim, mandarina i caqui.</p> <p>ECÒ</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>ECÒ</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Llom saxònia a la poma</p> <p>(al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb safanòria</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i truita de york. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Sopa de peix en FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb arròs DO València</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Vichysoise i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot</p> <p>Filet d'abadejo a la bilbaïna</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa amb pèsols</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Lasanya gratinada</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Bajoques i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p>Arròs DO València amb verdures</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita</p>
<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>CAMPANYA: CONSUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT. CIGRONS ECOLÒGICS de la iaia</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Arròs DO València amb tomaca</p> <p>Filet de palometa en adob arrebosat casolà amb xampinyó</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>CAMPANYA: CONSUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT. LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb verdures</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Llomello rostit amb bajoques</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc al caldó curt. Fruita</p>
<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES estofades</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Fideuà gandiana</p> <p>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Amanida de la Bèstia (tomaca cherry, cogombre, dacsa, olives amb vinagreta de fresa)</p> <p>Poció màgica del bosc encantat</p> <p>(sopa de carns amb FIDEUS ECOLÒGICS, gallina, cigrons i ou)</p> <p>Pernilets del Juràssic</p> <p>(de pollastre al forn amb creïlles xips i salsa de hortalisses)</p> <p>Gelatina Atòmica</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i remenat d'all tendres. Fruita</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·licita 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>

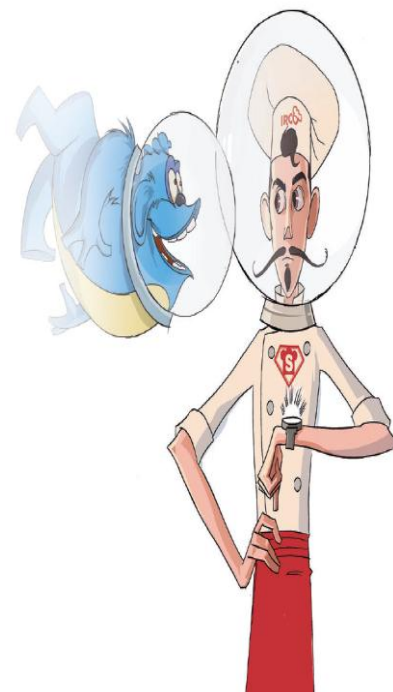
Com s'alimenten els Superherois i Superheroïnes? Menjar saludable ens aporta superpoders en forma d'energia, vitamines i minerals. Una alimentació variada i equilibrada millora la nostra vista, ajuda a que els ossos cresquen més forts, fins i tot, potencia la nostra memòria. Ja saps ... **CONEIX EL MERAVELLÓS MÓN DELS ALIMENTS!**





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	Festivo								
	2º p									
2	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Lomo a la manzana (al horno)								
3	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de atún				Pechuga de pollo en su jugo		Tortilla de atún		Tortilla francesa
6	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas)							
7	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Jamón serrano y queso		Tortilla española (con patata y cebolla)		
8	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)							Muslo de pollo al horno	
9	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								
10	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Sopa de ave con fideos "sin gluten"		
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
13	1er p	Lentejas con arroz (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
14	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo								
	2º p	Filete de bacalao a la bilbaína (al horno con salsa de hortalizas)							Jamón serrano y queso	
15	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas)					Muslo de pollo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas)	



(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.

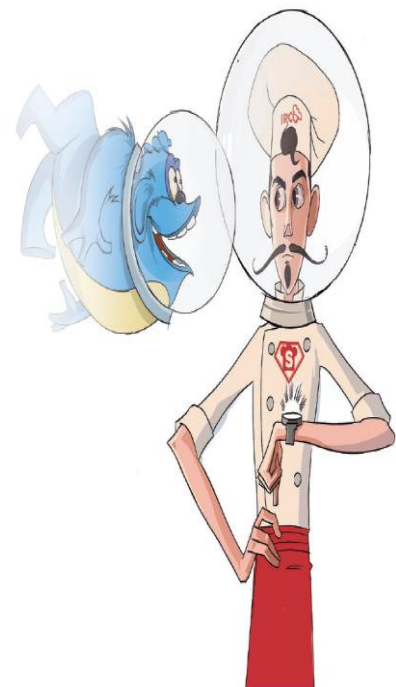
NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos 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.

MENÚ NOVIEMBRE 2017

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA



		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
16	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas							
	2º p	Tortilla de calabacín				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de calabacín	
17	1er p	Arroz con verduras							
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							
20	1er p	Espaguetis "sin gluten" con atún							
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	<i>Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)</i>						
21	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Tortilla de patata				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla de patata	
22	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (con harina de maíz)							
23	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias con verduras
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)</i>						
24	1er p	Crema de patata							
	2º p	Lomo rustido con judías verdes					<i>Lomo rustido con guarnición de verduras</i>		Lomo rustido con judías verdes
27	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							
28	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado (con rape, calamar, gamba y mejillón)							<i>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</i>
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>		<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla francesa con loncha de queso	
29	1er p	Crema de verduras naturales (sin picatostes)							
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	<i>Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>						
30	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Jamoncitos del Jurásico con patatas fritas caseras (al horno con salsa de hortalizas)							



(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 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.

20 al 24 de noviembre 2017

II CAMPAÑA



Consume legumbres del país
Son sanas y sostenibles

Organizado por:



CGD-NE

Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



Alimentamos el futuro.

, como empresa colaboradora de **MENSA CIVICA**