MENÚ

Febrero 2021

CEIP SAN ONOFRE

Menu autonoma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de boniato con queso** **Hamburguesa de ave en salsa de cebolla** al horno Fruta *CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta*	**02** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **Olleta de garbanzos con CALABAZA ECO** con hortalizas **Tortilla de calabacin** Fruta *CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta*	**03** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Espirales italiana** con tomate y queso **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero** Fruta *CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta*	**04** Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **Alubias campesinas** con hortalizas **Lomo a las hierbas provenzales** al horno Fruta *CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta*	**05** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Arroz meloso con verduras de temporada** **Fliete de merluza gratinado al horno** Fruta *CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta*
08 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas **Bacalao rebozado** Fruta *CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta*	**09** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Coditos toscana** con tomate y hortalizas **Tortilla de patata** Fruta *CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta*	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Garbanzos a la riojana** con chorizo y hueso de jamón **Coca con pisto y huevo duro** con tomate y hortalizas Fruta *CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta*	**11** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo **Muslo de pollo a la cazadora** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta*	**12** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz al horno con embutido valenciano** con costilla de cerdo y garbanzos **Pechuga de pavo y queso** Fruta *CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta*
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **MACARRONES ECO con tomate y champiñon** **Bocaditos de rosada con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta *CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta*	**16** Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **Crema de brócoli con picatostes caseros** **Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo** carne de cerdo al horno Fruta *CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta*	**17** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Fideua de Pescado de nuestras Lonjas** con merluza y marisco **Tortilla francesa** Fruta *CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta*	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón **Solomillo de pollo empanado** Fruta *CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta*	**19** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Arroz a la cubana** con tomate **Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO** Fruta *CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta*
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** con hortalizas **Merluza empanada con mazorquitas de maíz** Fruta *CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta*	**23** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Crema de verduras naturales** **Muslo de pollo rustido con guarnicion de guisantes rehogados** Fruta *CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta*	**24** **Ensalada Bella y Bestia** lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso **Espaguetis de la Dama y el Vagabundo** con salsa de tomate y albóndigas de cerdo Crema amorosa de chocolate y caramelo *CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta*	**25** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Garbanzos a la hortelana** con verduras **Tortilla de patata y cebolla** Fruta *CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta*	**26** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **Arroz de invierno con setas y CALABAZA ECO** **Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas** al horno Fruta *CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta*

IRCO

Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA

Ingredientes ECO · Pescado Sostenible · Pescado azul Rico en Omega 3 · Gastronomía local

Proteina vegetal · Producto temporada · Sugerencia cena · Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leguumbres también tienen importantes

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3497kj 836kcal	38.2g	7.1g	12.0g	15.7g

Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:
87g	19.9g	29.1g	2.6g

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

MENÚ

Febrer 2021

CEIP SAN ONOFRE

Menu autonoma

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Crema de moniato amb formatge** **Hamburguesa d'au en salsa de ceba** al forn Fruita *SOPAR: Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita*	**02** Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **Olleta de cigrons amb CARABASSA ECO** amb hortalisses **Truita de carabasseta** Fruita *SOPAR: Verdures torrades i pit de pollastre a la planxa. Fruita*	**03** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Espirals italiana** amb tomaca i formatge **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà** Fruita *SOPAR: Pèsols saltats i cuixa de pollastre torrat. Fruita*	**04** Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **Fesols llauradors** amb hortalisses **Llom a les herbes provençals** al forn Fruita *SOPAR: Crema mediterrània i peix blanc a la taronja. Fruita*	**05** Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Arròs melós amb verdures de temporada** **Filete de lluç gratinat al forn** Fruita *SOPAR: Sopa d'au i remenat d'alls tendres. Fruita*
08 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **V CAMPANYA CONSUM DE LLEGUMS: Llentilles de l'horta amb CEBA ECO** amb hortalisses **Bacallà arrebossat** Fruita *SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita*	**09** Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Coditos toscana** amb tomaca i hortalisses **Truita de creïlla** Fruita *SOPAR: Graellada de verdures i peix blau a la llima. Fruita*	**10** Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cigrons a la riojana** amb xoriço i os de pernil **Coca amb samfaina i ou dur** amb tomaca i hortalisses Fruita *SOPAR: Escalivada i peix blanc en salsa verda. Fruita*	**11** Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Sopa castellana amb lletres** d'au i porc amb ou **Cuixa de pollastre a la caçadora** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Bollit valencià i truita de albergina. Fruita*	**12** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs al forn amb embotit valencià** amb costella de porc i cigrons **Pit de titoti formatge** Fruita *SOPAR: Sémola i peix blau en salsa de tomaca. Fruita*
15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó** **Mossets de rosada amb colinesa** amb salsa de floricol, oli i all Fruita *SOPAR: Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita*	**16** Lletuga, tomaca, dacsa, olives amb vinagreta de fresa **Crema de bròquil amb crostons casolans** **Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó** carn de porc al forn Fruita *SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc a la papillota. Fruita*	**17** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Fideuà de Peix de les nostres Llotges** amb lluç i marisc **Truita francesa** Fruita *SOPAR: Amanida de tomaca i titot torrat. Fruita*	**18** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Fesols de la iaia** amb xoriço i os de pernil **Filet de pollastre arrebossat** Fruita *SOPAR: Sopa minestrone y sepia en ceba. Fruita*	**19** Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Arròs a la cubana** amb tomaca **Abadejo amb salsa meri amb BAJOCA ECO** Fruita *SOPAR: Carxofes a la planxa i llom al forn. Fruita*
22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL** amb hortalisses **Lluç empanat amb panotxetes de dacsa** Fruita *SOPAR: Albergina torrada i remenat de pimentó. Fruita*	**23** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Crema de verdures naturals** **Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de pèsols ofegats** Fruita *SOPAR: Sémola i peix blanc al forn. Fruita*	**24** **Amanida Bella i Bèstia** lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsa, formatge **Espaguetis de la Dama i el Rodamón** amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc Crema amorosa de xocolate i caramel *SOPAR: Floricol al vapor i titol a les fines herbes. Fruita*	**25** Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cigrons a l'hortolana** amb hortalisses **Truita de creïlla i ceba** Fruita *SOPAR: Verdures a la planxa i broqueta de peix blau. Fruita*	**26** Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **Arròs d'hivern amb bolets i CARABASSA ECO** **Carboner SOSTENIBLE brasejat en salsa de tomaca i espinacs** al forn Fruita *SOPAR: Amanida mediterrània i vedella guisada. Fruita*

IRCO

Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el dia mundial dels llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, sent una gran font de proteïna d'origen vegetal i ferro. A més les llavors dels llegums també tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3497kj 836kcal	38.2g	7.1g	12.0g	15.7g

Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:
87g	19.9g	29.1g	2.6g

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

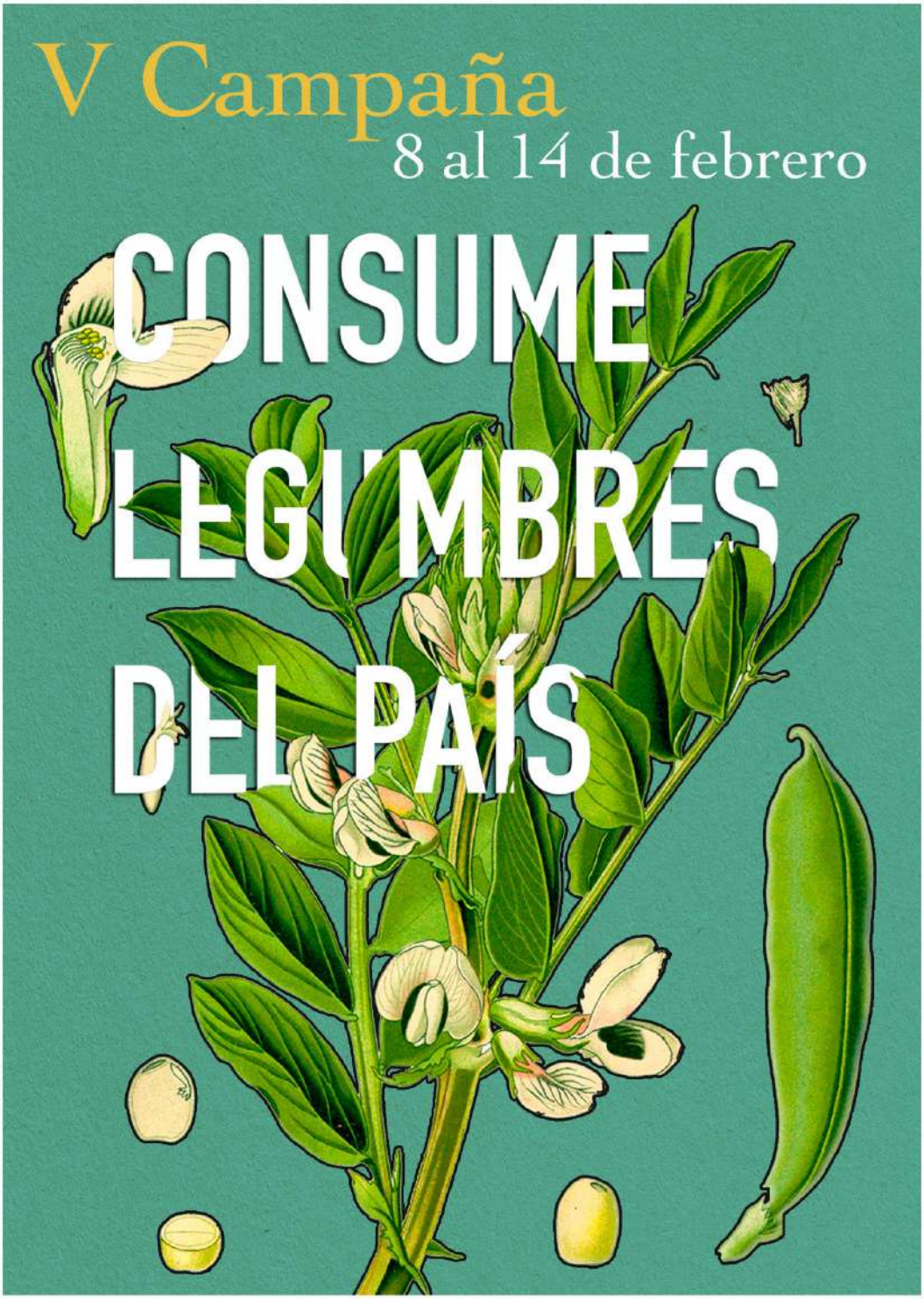
IRC

RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

V Campaña

8 al 14 de febrero

CONSUME LEGUMBRES DEL PAÍS



Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible

MENSA CIVICA

SON SANAS Y SOSTENIBLES

MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Ensalada Bella y Bestia
Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso

Espaguetis de la Dama y el Vagabundo
Con salsa de tomate y albóndigas de cerdo

Crema amorosa de chocolate y caramelo

IRC
RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

Foody Juglar

MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Amanida Bella i Bèstia
Lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsa i formatge

Espaguetis de la Dama i el Rodamón
Amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

Crema amorosa de xocolate i caramel

IRC
RESTAURACIÓ COL·LECTIVA SOSTENIBLE

Foody Juglar

FEBRERO 2021

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de boniato con queso** **Hamburguesa de falafel en salsa de cebolla** (al horno; de garbanzos, hortalizas y especias) **Fruta**	**2** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas ***Olleta de garbanzos con CALABAZA ECO*** (con hortalizas) **Tortilla de calabacín** **Fruta**	**3** Lechuga, tomate, maíz, lombarda **Espirales italiana** (con tomate y queso) **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero** **Fruta**	**4** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Coliflor al vapor con huevo duro** **Fruta**	**5** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Arroz meloso con verduras de temporada** **Filete de merluza gratinado al horno** **Fruta**
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ***Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO*** (con hortalizas) **Bacalao rebozado** **Fruta**	**9** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Coditos toscana** (con tomate y hortalizas) **Tortilla de patata** **Fruta**	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Coca con pisto y huevo duro** (con tomate y hortalizas) **Fruta**	**11** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Sopa minestrone con letras** (sopa de verduras) **Pimiento relleno gratinado** (con arroz, hortalizas y queso) **Fruta**	**12** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas) **Arroz con coliflor y ajetes** **Fruta y yogur**
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ***MACARRONES ECO con tomate y champiñón*** **Bocaditos de rosada con colinesa** (con salsa de coliflor, aceite y ajo) **Fruta**	**16** Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **Crema de brócoli con picatostes caseros** **Calabacín relleno gratinado** (con arroz, hortalizas y queso) **Fruta**	**17** Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **Fideuá de pescado de nuestras Lonjas** (con merluza y marisco) **Tortilla francesa** **Fruta**	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Alubias con verduras** **Rollito de primavera** **Fruta**	**19** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Arroz a la cubana** (con tomate) ***Abadejo en salsa mery con JUDIAS VERDES ECO*** (al horno con ajo y perejil) **Fruta**
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Merluza empanada con mazorquitas de maíz** **Fruta**	**23** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Crema de verduras naturales** **Berenjena rellena gratinada con guarnición de guisantes rehogados** (con arroz, hortalizas y queso) **Fruta**	**24** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso) **Espaguetis salteados con hortalizas** **Alpro de chocolate**	**25** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Garbanzos a la hortelana** (con verduras) **Tortilla de patata y cebolla** **Fruta**	**26** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas ***Arroz de invierno con setas y CALABAZA ECO*** **Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas** (al horno) **Fruta**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

FEBRERO 2021

MENÚ NO CERDO AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de boniato con queso** **Hamburguesa de ave en salsa de cebolla** (al horno) **Fruta**	**2** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas ***Olleta de garbanzos con CALABAZA ECO*** (con hortalizas) **Tortilla de calabacín** **Fruta**	**3** Lechuga, tomate, maíz, lombarda **Espirales italiana** (con tomate y queso) **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero** **Fruta**	**4** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** (al horno) **Fruta**	**5** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Arroz meloso con verduras de temporada** **Filete de merluza gratinado al horno** **Fruta**
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ***Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO*** (con hortalizas) **Bacalao rebozado** **Fruta**	**9** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Coditos toscana** (con tomate y hortalizas) **Tortilla de patata** **Fruta**	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Coca con pisto y huevo duro** (con tomate y hortalizas) **Fruta**	**11** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Sopa de ave con letras** **Muslo de pollo a la cazadora** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**	**12** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas) **Arroz con pollo** **Fruta y yogur**
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ***MACARRONES ECO con tomate y champiñón*** **Bocaditos de rosada con colinesa** (con salsa de coliflor, aceite y ajo) **Fruta**	**16** Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **Crema de brócoli con picatostes caseros** **Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo** (al horno) **Fruta**	**17** Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **Fideuá de pescado de nuestras Lonjas** (con merluza y marisco) **Tortilla francesa** **Fruta**	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Alubias con verduras** **Solomillo de pollo empanado** **Fruta**	**19** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Arroz a la cubana** (con tomate) ***Abadejo en salsa mery con JUDIAS VERDES ECO*** (al horno con ajo y perejil) **Fruta**
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Merluza empanada con mazorquitas de maíz** **Fruta**	**23** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Crema de verduras naturales** **Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados** **Fruta**	**24** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso) **Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas de ave** **Crema extrafino de chocolate con leche y caramelo**	**25** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Garbanzos a la hortelana** (con verduras) **Tortilla de patata y cebolla** **Fruta**	**26** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas ***Arroz de invierno con setas y CALABAZA ECO*** **Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas** (al horno) **Fruta**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.

MENÚ FEBRERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

DÍA	PLATOS	ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: 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	Crema de boniato (sin queso)							
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	***Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)***						
2	1er p	Olleta de garbanzos con verduras					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Olleta de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de calabacín				***Jamón serrano y queso***	Tortilla de calabacín		
3	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)							
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)						***Muslo de pollo asado***	
4	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					***Crema de patata***	Alubias campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)							
5	1er p	Arroz meloso con verduras de temporada							
	2º p	Filete de merluza al horno							***Magro con ajetes***
8	1er p	***Hervido valenciano (con judías verdes)***	Lentejas de la huerta con ***CEBOLLA ECO*** (con hortalizas)				***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Lentejas de la huerta con ***CEBOLLA ECO*** (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							***Lomo rustido***
9	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)(sin queso)							
	2º p	Tortilla de patata				***Pechuga de pollo a la plancha***	Tortilla de patata		
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					***Crema de zanahoria***	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	***Coca "sin gluten" con pisto y huevo (con tomate y hortalizas)***	Coca con pisto y huevo duro (con tomate y hortalizas)			***Coca con pisto (con tomate y hortalizas)***	Coca con pisto y huevo duro (con tomate y hortalizas)		
11	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)							
12	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)				***Ensalada completa (sin huevo)***	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas		***Ensalada completa (sin atún)***
	2º p	Arroz con magro							

(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 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.

MENÚ FEBRERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

DÍA	PLATOS	ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón							
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con colinesa (con harina de maíz; con salsa de coliflor, aceite y ajo)							***Muslo de pollo asado***
16	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes)							
	2º p	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)	***Lomo con tomate y verduras al aroma de tomillo (al horno)***						
17	1er p	Fideuá de pescado (con fideos "sin gluten", merluza y marisco)						***Fideuá de verduras***	
	2º p	Tortilla francesa				***Jamón serrano y queso***	Tortilla francesa		
18	1er p	Alubias con verduras					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Alubias con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)							
19	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)							
	2º p	Abadejo en salsa mery con ***JUDÍAS VERDES ECO*** (al horno con ajo y perejil)					***Abadejo en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)***	Abadejo en salsa mery con ***JUDÍAS VERDES ECO*** (al horno con ajo y perejil)	***Magro con hortalizas***
22	1er p	***Hervido valenciano (con judías verdes)***	Lentejas con **ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas)				***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Lentejas con **ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con guarnición de mazorquitas de maíz (con harina de maíz)							***Lomo rustido con mazorquitas de maíz***
23	1er p	Crema de verduras naturales							
	2º p	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados					***Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras***	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados	
24	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)			***Ensalada completa (sin queso)***	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)			
	2º p	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas	***Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo***						
25	1er p	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				***Pechuga de pollo a la plancha***	Tortilla de patata y cebolla		
26	1er p	Arroz de invierno con setas							
	2º p	Fogonero **SOSTENIBLE** braseado en salsa de tomate y espinacas (al horno)							***Magro con ajetes***

(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 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.