MENÚ JUNIO 2021

CATERING ANDALUCÍA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]:							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
1	1er p	***Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)***	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	***Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y***	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	***Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)***		Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	
	2º p	Lomos de barramundi a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda)							***Lomo al horno***
2	1er p	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)							
	2º p	Pinchito de pollo con hortalizas y arroz (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)							
3	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)							***Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)***
	2º p	***Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate***	Macarrones ecológicos* hervidos con salsa de tomate						
4	1er p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					***Crema de patata y zanahoria***	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
	2º p	Jurel rustido con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda)							***Pechuga de pavo al limón***
7	1er p	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)							
	2º p	Abadejo al ajo y perejil verduras salteadas (al horno con cebolla, zanahoria, ajo y perejil; de lechuga y tomate)							***Pechuga de pollo en su jugo***
8	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)					***Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)***	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)				***Muslo de pollo asado***	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)		
9	1er p	***Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)***	Espirales ecológicas* con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)	***Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)***	Espirales ecológicas* con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)	***Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)***		Espirales ecológicas* con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)	
	2º p	Estofado de pavo con hortalizas salteadas (con zanahoria, pimiento y tomate)							
10	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)				***Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y aceituna)(sin huevo)***	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)		
	2º p	Magro con hortalizas	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)				***Magro con hortalizas***	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	

(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 (1er plato, 2º plato, guarnición, 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: En el caso de alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serás sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

*PLATOS 100% ECOLÓGICOS

MENÚ JUNIO 2021

CATERING ANDALUCÍA

DÍA	PLATOS	ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
11	1er p	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			***Cazuela de arroz con verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)***	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			
	2º p	Merluza en salsa con verduras rehogadas (con pimiento, puerro, cebolla, tomate, zanahoria y calabacín)							***Lomo asado***
14	1er p	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)							
	2º p	Jamoncitos de pollo asados con ensalada (de lechuga y pepino)							
15	1er p	***Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)***	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	***Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)***	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	***Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)***		Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)	
	2º p	***Merluza al limón***	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	***Merluza al limón***	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)		***Merluza al limón***	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	***Pechuga de pavo al limón***
16	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla francesa (de lechuga y lombarda)				***Muslo de pollo rustido***	Tortilla francesa (de lechuga y lombarda)		
17	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)					***Crema de patata y zanahoria***	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
	2º p	Abadejo al horno con verduras salteadas (con ajo y perejil; con zanahoria, calabacín y cebolla)							***Lomo al horno***
18	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)				***Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)***	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)		
	2º p	***Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate***	Macarrones ecológicos* con salsa de tomate						
21	1er p	Arroz a la campesina ecologico* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)							
	2º p	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y tomate)				***Pechuga de pollo a la plancha***	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y tomate)		
22	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)							
	2º p	Merluza al ajo y perejil con verduras salteadas(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)							***Muslo de pollo al horno con verduras salteadas***

(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 (1er plato, 2º plato, guarnición, 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: En el caso de alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serás sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

*PLATOS 100% ECOLÓGICOS