



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b> <b>Crema de hortalizas ecológica*</b> (con patata, zanahoria y judía verde) <b>Salchichas de pollo encebolladas</b> (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	<b>2</b> <b>Arroz al horno ecológico*</b> con salsa de tomate <b>Fogonero al horno con zanahoria salteada</b> (con zanahoria, cebolla y perejil) Fruta fresca de temporada Pan integral	<b>3</b> <b>Puchero andaluz ecológico*</b> (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y patata) <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y maíz) Fruta fresca de temporada Pan	<b>4</b> <b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) <b>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</b> Yogur Pan integral	<b>5</b> <b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) <b>Filete de perca rustida con ensalada</b> (al horno; de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan
<b>Semana 2</b>	<b>8</b> <b>Macarrones con verduras ecológicos*</b> con salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento) <b>Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados</b> (al horno con cebolla, ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan	<b>9</b> <b>Crema de zanahoria ecológica*</b> (con patata y zanahoria) <b>Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verdura</b> Fruta fresca de temporada Pan integral	<b>10</b> <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) <b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	<b>11</b> <b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) <b>Lomos de jurel a la rondeña con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria) Yogur Pan integral	<b>12</b> <b>Ensalada mixta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna) <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan
<b>Semana 3</b>	<b>15</b> <b>Cazuela de fideos ecológica*</b> (con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo) <b>Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla</b> (al horno con patata, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	<b>16</b> <b>Alubias con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b> Fruta fresca de temporada Pan integral	<b>17</b> <b>Arroz a la cubana ecológico*</b> (con salsa de tomate) <b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> (de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan	<b>18</b> <b>Crema de hortalizas ecológica*</b> (patata, zanahoria y judía verde) <b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b> (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	<b>19</b> <b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) <b>Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate</b> Fruta fresca de temporada Pan
<b>Semana 4</b>	<b>22</b> <b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín) <b>Albóndigas de ternera en salsa con ensalada</b> (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	<b>23</b> <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) Fruta fresca de temporada Pan integral	<b>24</b> <b>Espaguetis salteados ecológicos*</b> con salsa de tomate <b>Abadejo al horno con guisantes salteados</b> (con ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan	<b>25</b> <b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Yogur Pan integral	<b>26</b> <b>Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) <b>Fogonero con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan

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.

**\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b>  <b>Crema de hortalizas ecológica*</b>  (con patata, zanahoria y judía verde)  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>2</b>  <b>Arroz al horno ecológico*</b> con salsa de tomate  <b>Fogonero al horno con zanahoria salteada</b>  (con zanahoria, cebolla y perejil)  Fruta fresca de temporada  Pan integral	<b>3</b>  <b>Patata y zanahoria hervida</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b>  (de lechuga y maíz)  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>4</b>  <b>Ensalada variada</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)  <b>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</b>  Yogur  Pan integral	<b>5</b>  <b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)  <b>Filete de perca rustida con ensalada</b>  (al horno; de lechuga y lombarda)  Fruta fresca de temporada  Pan
<b>Semana 2</b>	<b>8</b>  <b>Macarrones con verduras ecológicos*</b> con salsa de tomate  (con champiñón, zanahoria y pimiento)  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados</b>  (al horno con cebolla, ajo y perejil)  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>9</b>  <b>Crema de zanahoria ecológica*</b>  (con patata y zanahoria)  <b>Menestra de verduras con guarnición de arroz</b>  (con zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)  Fruta fresca de temporada  Pan integral	<b>10</b>  <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)  <b>Tortilla francesa con ensalada</b>  (de lechuga y tomate)  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>11</b>  <b>Cazuela de arroz con verduras</b>  (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  <b>Lomos de jurel a la rondeña con ensalada</b>  (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)  Yogur  Pan integral	<b>12</b>  <b>Ensalada mixta</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)  <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  Fruta fresca de temporada  Pan
<b>Semana 3</b>	<b>15</b>  <b>Cazuela de fideos ecológica*</b>  (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>16</b>  <b>Alubias con verduras ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  <b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b>  Fruta fresca de temporada  Pan integral	<b>17</b>  <b>Arroz a la cubana ecológico*</b>  (con salsa de tomate)  <b>Tortilla de espinacas con ensalada</b>  (de lechuga y lombarda)  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>18</b>  <b>Crema de hortalizas ecológica*</b>  (patata, zanahoria y judía verde)  <b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b>  (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)  Fruta fresca de temporada  Pan integral	<b>19</b>  <b>Ensalada completa</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)  <b>Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate</b>  Fruta fresca de temporada  Pan
<b>Semana 4</b>	<b>22</b>  <b>Crema de verduras naturales ecológica*</b>  (con patata, zanahoria y calabacín)  <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b>  (con zanahoria, calabacín y pimiento)  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>23</b>  <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)  <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b>  (de lechuga y zanahoria)  Fruta fresca de temporada  Pan integral	<b>24</b>  <b>Espaguetis salteados ecológicos*</b> con salsa de tomate  <b>Abadejo al horno con guisantes salteados</b>  (con ajo y perejil)  Fruta fresca de temporada  Pan	<b>25</b>  <b>Ensalada variada</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)  <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  Yogur  Pan integral	<b>26</b>  <b>Paella de verduras</b>  (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)  <b>Fogonero con pisto asado</b>  (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)  Fruta fresca de temporada  Pan

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	<b>1</b> <b>Crema de patata</b>  <b>Salchichas de pollo encebolladas</b> (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimienta y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>2</b> <b>Arroz integral con tomate</b>  <b>Fogonero al horno con zanahoria salteada</b> (con zanahoria, cebolla y perejil)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>3</b> <b>Patata y zanahoria hervida</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y maíz)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>4</b> <b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)  <b>Espaguetis integrales con salsa de tomate</b>  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>5</b> <b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)  <b>Filete de perca rustida con ensalada</b> (al horno; de lechuga y lombarda)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>
	<b>8</b> <b>Macarrones integrales con verduras</b> (con champiñón, zanahoria y pimienta)  <b>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</b> (al horno con cebolla, ajo y perejil; zanahoria, calabacín y cebolla)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>9</b> <b>Crema de zanahoria ecológica*</b> (con patata y zanahoria)  <b>Albóndigas de ternera con verduras salteadas</b> (guisado con cebolla, pimienta y puerro; zanahoria, cebolla y calabacín)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>10</b> <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimienta y tomate)  <b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>11</b> <b>Cazuela de arroz integral con verduras</b> (con zanahoria, cebolla, pimienta y tomate)  <b>Lomos de jurel a la rondeña con ensalada</b> (al horno con pimienta, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>12</b> <b>Ensalada mixta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)  <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>
Semana 2	<b>15</b> <b>Macarrones integrales con verduras</b> (champiñón, zanahoria, pimienta y tomate)  <b>Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla</b> (al horno con patata, cebolla y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>16</b> <b>Alubias con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate)  <b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b> (al horno; de lechuga y maíz)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>17</b> <b>Arroz integral con tomate</b>  <b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> (de lechuga y lombarda)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>18</b> <b>Crema de patata y zanahoria</b>  <b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b> (guisado con patata, pimienta, cebolla y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>19</b> <b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)  <b>Macarrones integrales hervidos con salsa de tomate</b>  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>
	<b>22</b> <b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín)  <b>Albóndigas de ternera en salsa con ensalada</b> (guisado con cebolla, pimienta y tomate; de lechuga y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>23</b> <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimienta y tomate)  <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>24</b> <b>Espaguetis integrales salteados con tomate</b>  <b>Abadejo al horno con guisantes salteados</b> (con ajo y perejil)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>25</b> <b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)  <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>	<b>26</b> <b>Arroz integral con verduras</b> (cebolla, zanahoria, pimienta y tomate)  <b>Fogonero con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimienta y tomate)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b>
Semana 3					
Semana 4					

Menú elaborado con arroz, pasta y pan integral. Sin productos lácteos

**\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b>  <b>Crema de patata</b>  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>2</b>  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Fogonero al horno con zanahoria salteada</b>  (con zanahoria, cebolla y perejil) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b>	<b>3</b>  <b>Puchero andaluz ecológico*</b>  (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)  <b>Tortilla francesa con ensalada</b>  (de lechuga y maíz) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>4</b>  <b>Ensalada variada</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)  <b>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</b>  <b>Yogur natural</b> <b>Pan integral</b>	<b>5</b>  <b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)  <b>Filete de perca rustida con ensalada</b>  (al horno; de lechuga y lombarda) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>
<b>Semana 2</b>	<b>8</b>  <b>Macarrones con verduras ecológicos*</b>  (con champiñón, zanahoria y pimiento)  <b>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</b>  (al horno con zanahoria, calabacín y cebolla) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>9</b>  <b>Crema de zanahoria ecológica*</b>  (con patata y zanahoria)  <b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</b>  (con zanahoria, cebolla y calabacín) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b>	<b>10</b>  <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)  <b>Tortilla francesa con ensalada</b>  (de lechuga y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>11</b>  <b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b>  (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  <b>Merluza al vapor con ensalada</b>  (de lechuga y zanahoria) <b>Yogur natural</b> <b>Pan integral</b>	<b>12</b>  <b>Ensalada mixta</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (sin aceituna)  <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>
<b>Semana 3</b>	<b>15</b>  <b>Cazuela de fideos ecológica*</b>  (con zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y caldo de pollo)  <b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</b>  (con zanahoria, calabacín y pimiento) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>16</b>  <b>Alubias con verduras ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  <b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b>  (al horno; de lechuga y maíz) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b>	<b>17</b>  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Tortilla francesa con ensalada</b>  (de lechuga y lombarda) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>18</b>  <b>Crema de patata y zanahoria</b>  <b>Abadejo al caldo corto</b>  <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b>	<b>19</b>  <b>Ensalada completa</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)  <b>Espirales ecológicos* hervidos con salsa de tomate</b>  <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>
<b>Semana 4</b>	<b>22</b>  <b>Crema de verduras naturales ecológica*</b>  (con patata, zanahoria y calabacín)  <b>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</b>  (de lechuga y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>23</b>  <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)  <b>Tortilla francesa con ensalada</b>  (de lechuga y zanahoria) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b>	<b>24</b>  <b>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</b>  <b>Abadejo al horno con verduras rehogadas</b>  (con zanahoria, calabacín y pimiento) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>	<b>25</b>  <b>Ensalada variada</b>  (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)  <b>Lentejas con verduras ecológicas*</b>  (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <b>Yogur natural</b> <b>Pan integral</b>	<b>26</b>  <b>Paella mixta ecológica*</b>  (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  <b>Fogonero con pisto asado</b>  (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b>

**\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>2</b> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Fogonero al horno con zanahoria salteada</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<b>3</b> <p><b>Puchero andaluz ecológico*</b></p> <p>(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>4</b> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p><b>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</b></p> <p>Yogur edulcorado</p> <p>Pan integral</p>	<b>5</b> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p><b>Filete de perca rustida con ensalada</b></p> <p>(al horno; de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
<b>Semana 2</b>	<b>8</b> <p><b>Macarrones con verduras ecológicos*</b></p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento)</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</b></p> <p>(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>9</b> <p><b>Crema de zanahoria ecológica*</b></p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla y calabacín)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<b>10</b> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>11</b> <p><b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b></p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Merluza al vapor con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Yogur edulcorado</p> <p>Pan integral</p>	<b>12</b> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (sin aceituna)</p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
<b>Semana 3</b>	<b>15</b> <p><b>Cazuela de fideos ecológica*</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y caldo de pollo)</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</b></p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>16</b> <p><b>Alubias con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b></p> <p>(al horno; de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<b>17</b> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>18</b> <p><b>Crema de patata y zanahoria</b></p> <p><b>Abadejo al caldo corto</b></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<b>19</b> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)</p> <p><b>Espirales ecológicos* hervidos con salsa de tomate</b></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
<b>Semana 4</b>	<b>22</b> <p><b>Crema de verduras naturales ecológica*</b></p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>23</b> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	<b>24</b> <p><b>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</b></p> <p><b>Abadejo al horno con verduras rehogadas</b></p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	<b>25</b> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Yogur edulcorado</p> <p>Pan integral</p>	<b>26</b> <p><b>Paella mixta ecológica*</b></p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Fogonero con pisto asado</b></p> <p>(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>

**\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>2</b> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Fogonero al horno con zanahoria salteada</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>3</b> <p><b>Puchero andaluz ecológico*</b></p> <p>(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>4</b> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p><b>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</b></p> <p>Yogur</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>5</b> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p><b>Filete de perca rustida con ensalada</b></p> <p>(al horno; de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>
<b>Semana 2</b>	<b>8</b> <p><b>Macarrones con verduras ecológicos*</b></p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento))</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</b></p> <p>(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>9</b> <p><b>Crema de zanahoria ecológica*</b></p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla y calabacín)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>10</b> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>11</b> <p><b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b></p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Lomos de jurel a la rondeña con ensalada</b></p> <p>(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)</p> <p>Yogur</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>12</b> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (sin aceituna)</p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>
<b>Semana 3</b>	<b>15</b> <p><b>Cazuela de fideos ecológica*</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</b></p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>16</b> <p><b>Alubias con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b></p> <p>(al horno; de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>17</b> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>18</b> <p><b>Crema de patata y zanahoria</b></p> <p><b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b></p> <p>(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>19</b> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)</p> <p><b>Espirales ecológicos* hervidos con salsa de tomate</b></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>
<b>Semana 4</b>	<b>22</b> <p><b>Crema de verduras naturales ecológica*</b></p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>23</b> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>24</b> <p><b>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</b></p> <p><b>Abadejo al horno con verduras rehogadas</b></p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>25</b> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Yogur</p> <p>Pan sin sal</p>	<b>26</b> <p><b>Paella mixta ecológica*</b></p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Fogonero con pisto asado</b></p> <p>(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>

**\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b> Crema de patata  Pechuga de pollo a la plancha  Yogur natural Pan	<b>2</b> Arroz blanco al horno  Fogonero al horno con zanahoria salteada  Yogur natural Pan	<b>3</b> Patata y zanahoria hervida  Muslo de pollo asado  Yogur natural Pan	<b>4</b> Arroz hervido  Fiambre de york  Yogur natural Pan	<b>5</b> Crema de patata y zanahoria  Filete de perca al limón  Yogur natural Pan
<b>Semana 2</b>	<b>8</b> Patata y zanahoria hervida  Abadejo al horno  Yogur natural Pan	<b>9</b> Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)  Pechuga de pollo en su jugo  Yogur natural Pan	<b>10</b> Hervido (con patata, cebolla y zanahoria)  Pechuga de pavo al limón  Yogur natural Pan	<b>11</b> Arroz blanco al horno  Merluza al vapor  Yogur natural Pan	<b>12</b> Crema de patata  Fiambre de york  Yogur natural Pan
<b>Semana 3</b>	<b>15</b> Crema de patata  Jamoncitos de pollo asados  Yogur natural Pan	<b>16</b> Patata y zanahoria hervida  Merluza al limón  Yogur natural Pan	<b>17</b> Arroz blanco al horno  Muslo de pollo rustido  Yogur natural Pan	<b>18</b> Crema de patata y zanahoria  Abadejo al horno  Yogur natural Pan	<b>19</b> Hervido (con patata, cebolla y zanahoria)  Fiambre de york  Yogur natural Pan
<b>Semana 4</b>	<b>22</b> Crema de patata  Pechuga de pollo a la plancha  Yogur natural Pan	<b>23</b> Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)  Muslo de pollo al horno  Yogur natural Pan	<b>24</b> Patata y zanahoria hervida  Abadejo al horno  Yogur natural Pan	<b>25</b> Crema de patata  Fiambre de york  Yogur natural Pan	<b>26</b> Arroz hervido  Fogonero al limón  Yogur natural Pan

Dieta indicada para mitigar la diarrea

\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	<b>1</b>  <b>Triturado de ave</b>  (pollo, patata y hortalizas)  Postre	<b>2</b>  <b>Triturado de cereal con pescado</b>  (arroz, fogueño y hortalizas)  Postre	<b>3</b>  <b>Triturado de legumbre con huevo rallado</b>  (garbanzos, huevo cocido, patata y hortalizas)  Postre	<b>4</b>  <b>Triturado de pavo</b>  (pavo, patata y hortalizas)  Postre	<b>5</b>  <b>Triturado de legumbre con pescado</b>  (alubias, perca, patata y hortalizas)  Postre
Semana 2	<b>8</b>  <b>Triturado de pescado</b>  (abadejo, patata y hortalizas)  Postre	<b>9</b>  <b>Triturado de ave</b>  (pollo, patata y hortalizas)  Postre	<b>10</b>  <b>Triturado de legumbre con huevo rallado</b>  (garbanzos, huevo cocido, patata y hortalizas)  Postre	<b>11</b>  <b>Triturado de cereal con pescado</b>  (arroz, jurel y hortalizas)  Postre	<b>12</b>  <b>Triturado de legumbre con pavo</b>  (lentejas, pavo, patata y hortalizas)  Postre
Semana 3	<b>15</b>  <b>Triturado de ave</b>  (pollo, patata y hortalizas)  Postre	<b>16</b>  <b>Triturado de legumbre con pescado</b>  (alubias, merluza, patata y hortalizas)  Postre	<b>17</b>  <b>Triturado de cereal con huevo rallado</b>  (arroz, huevo cocido y hortalizas)  Postre	<b>18</b>  <b>Triturado de pescado</b>  (abadejo, patata y hortalizas)  Postre	<b>19</b>  <b>Triturado de pavo</b>  (pavo, patata y hortalizas)  Postre
Semana 4	<b>22</b>  <b>Triturado de ave</b>  (pollo, patata y hortalizas)  Postre	<b>23</b>  <b>Triturado de legumbre con huevo rallado</b>  (garbanzos, huevo cocido, patata y hortalizas)  Postre	<b>24</b>  <b>Triturado de pescado</b>  (abadejo, patata y hortalizas)  Postre	<b>25</b>  <b>Triturado de pavo</b>  (pavo, patata y hortalizas)  Postre	<b>26</b>  <b>Triturado de cereal con pescado</b>  (arroz, fogueño y hortalizas)  Postre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>1</b> Crema de patata  Pechuga de pollo a la plancha  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>2</b> Arroz blanco al horno  Fogonero al horno  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>3</b> Pasta "sin gluten" hervida  Tortilla francesa  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>4</b> Crema de patata  Espaguetis "sin gluten" hervidos  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>5</b> Crema de patata  Filete de perca al limón  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"
<b>Semana 2</b>	<b>8</b> Pasta "sin gluten" hervida  Abadejo al horno  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>9</b> Crema de patata  Pechuga de pollo en su jugo  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>10</b> Pasta "sin gluten" hervida  Tortilla francesa  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>11</b> Arroz blanco al horno  Merluza al vapor  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>12</b> Crema de patata  Tortilla francesa  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"
<b>Semana 3</b>	<b>15</b> Pasta "sin gluten" hervida  Pechuga de pollo en su jugo  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>16</b> Crema de patata  Merluza al horno  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>17</b> Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>18</b> Crema de patata  Abadejo al caldo corto  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>19</b> Pasta "sin gluten" hervida  Pechuga de pavo a la plancha  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"
<b>Semana 4</b>	<b>22</b> Crema de patata  Pechuga de pollo a la plancha  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>23</b> Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>24</b> Pasta "sin gluten" hervida  Abadejo al horno  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>25</b> Crema de patata  Tortilla francesa  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	<b>26</b> Arroz hervido  Fogonero al limón  Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"

Menú elaborado a través de las pautas establecidas para una dieta sin fructosa. En caso del postre y del pan, se tratará individualmente en el centro.

**\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



## ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN<sup>(1)</sup>:

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	Crema de patata								
	2º p	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)		<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	
2	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil)								
3	1er p	Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)					<i>Puchero andaluz con arroz ecológico* (sin garbanzos)</i>		Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)					<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)	
4	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)					<i>Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</i>		Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)	
	2º p	<i>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate</i>		Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate						
5	1er p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
	2º p	Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda)								
8	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)</i>		Macarrones con verduras ecológicos* (con champiñón, zanahoria y pimiento)						
	2º p	Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con ajo y perejil, zanahoria, calabacín y cebolla)								
9	1er p	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)								
	2º p	Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)			<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>		Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>	
10	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)					<i>Pechuga de pavo al limón</i>		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)	
11	1er p	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			<i>Cazuela de arroz con verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>		Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			
	2º p	Lomos de jurel a la rondeña con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)								
12	1er p	Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)								
	2º p	<i>Magro con ajetes</i>		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				<i>Magro con ajetes</i>		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla 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 cocción 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 serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

■ PLATOS 100% ECOLÓGICOS

**ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN<sup>(1)</sup>:**

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	
<b>15</b>	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)</i>		Cazuela de fideos ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)						
	2º p	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y</i>	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)		
<b>16</b>	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)						<i>Crema de patata</i>	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
	2º p	Merluza al ajo y perejil con ensalada (al horno; de lechuga y maíz)								<i>Lomo asado</i>
<b>17</b>	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)					<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)		
<b>18</b>	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Abadejo al caldo corto</i>		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)		<i>Abadejo al caldo corto</i>		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Muslo de pollo asado</i>
<b>19</b>	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)					<i>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</i>	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)		
	2º p	<i>Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate</i>	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	<i>Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate</i>	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate		<i>Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate</i>		Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate	
<b>22</b>	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)								
	2º p	Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	<i>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)</i>			Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	<i>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)</i>	Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)		
<b>23</b>	1er p	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)					<i>Muslo de pollo al horno</i>	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)		
<b>24</b>	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate							
	2º p	Abadejo al horno con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)								<i>Lomo rustido</i>
<b>25</b>	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)					<i>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y aceituna)</i>	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)		
	2º p	<i>Magro con ajetes</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				<i>Magro con ajetes</i>		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
<b>26</b>	1er p	Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			<i>Paella de verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>	Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				
	2º p	Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)								<i>Pechuga de pavo al limón</i>

(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 serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

\*PLATOS 100% ECOLÓGICOS