

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	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)							
	2º p	Albóndigas de cerdo a la andaluza con verduras salteadas (guisado con cebolla, pimiento y tomate; con zanahoria, calabacín y pimiento)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Albóndigas de cerdo a la andaluza con verduras salteadas (guisado con cebolla, pimiento y tomate; con zanahoria, calabacín y pimiento)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)	Albóndigas de cerdo a la andaluza con verduras salteadas (guisado con cebolla, pimiento y tomate; con zanahoria, calabacín y pimiento)		
2	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 francesa con ensalada (de lechuga y tomate)			Pechuga de pavo al limón		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)		
3	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	Filete de palometa a la rondeña con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)							Lomo al horno
4	1er p	Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)							
	2º p	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				Magro con ajetes		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
7	1er p	Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)	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)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)		
8	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				Crema de patata		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)							Lomo asado
9	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)			Pechuga de pavo a la plancha		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)		
10	1er p	Crema de patata y zanahoria							
	2º p	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	Abadejo al caldo corto		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	Abadejo al caldo corto		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	Muslo de pollo asado
11	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)				Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino)		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" hervidos			Espirales ecológicas* hervidas		Macarrones "sin gluten" hervidos		Espirales ecológicas* hervidas
14	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)							
	2º p	Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)		Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)		Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	
15	1er p	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)				Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)			Muslo de pollo al horno		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)		

(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 (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





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	
16	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados ecológicos* con tomate						
	2º p	Abadejo al horno con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)							<i>Lomo rustido</i>
17	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	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)		
18	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>
21	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y maíz)				<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y maíz)		
22	1er p	<i>Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)</i>		Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)		<i>Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, patata y puerro)</i>	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, patata y puerro)		
	2º p	Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y zanahoria)							<i>Lomo al horno</i>
23	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)	<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Pinchito de pollo con hortalizas y arroz (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)	<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	Pinchito de pollo con hortalizas y arroz (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)		
24	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)							<i>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</i>
	2º p	<i>Macarrones "sin gluten" hervidos</i>	Macarrones ecológicos* hervidos						
25	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)							<i>Pechuga de pavo al limón</i>
28	1er p	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)							
	2º p	Abadejo al ajo y perejil con ensalada (al horno; de lechuga y tomate)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>
29	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 de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)				<i>Muslo de pollo asado</i>	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)		
30	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)</i>		Espirales con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria y pimiento)		<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)</i>	Espirales con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria y pimiento)		
	2º p	Estofado de pavo con hortalizas salteadas (con zanahoria, pimiento y tomate)							
31	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	Lentejas con hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)				<i>Magro con hortalizas</i>	Lentejas con hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)		

(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 (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 alérgico 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.