

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	
6	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)							
7	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)	
8	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>
9	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 ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					<i>Magro con hortalizas</i>		Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
10	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	Merluza en salsa con verduras rehogadas (con pimiento, puerro, cebolla, tomate, zanahoria y calabacín)							<i>Lomo asado</i>
13	1er p	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)							
	2º p	Jamoncitos de pollo asados con ensalada (de lechuga y maíz)							
14	1er p	<i>Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasas de pollo, patata y puerro)</i>			Sopa con estrellas ecológica (con carcasas de pollo, patata y puerro)		<i>Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasas de pollo, patata y puerro)</i>		Sopa con estrellas ecológica (con carcasas de pollo, patata y puerro)
	2º p	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	<i>Merluza al limón</i>		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)		<i>Merluza al limón</i>		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)
15	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)				<i>Muslo de pollo rustido</i>		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)	
16	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		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)							<i>Lomo al horno</i>
17	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" con salsa de tomate</i>		Macarrones ecológicos* con salsa de 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.

***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	
20	1er p	Arroz a la campesina ecológico* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)							
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)			<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)		
21	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)							
	2º p	Merluza con ajo y perejil con verduras salteadas (al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)							
22	1er p	Ensalada de la huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)							
	2º p	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)				<i>Lomo asado</i>		Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
23	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)</i>		Espirales hortelana ecológicos* (con zanahoria, tomate y pimiento)		<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con zanahoria, tomate y pimiento)</i>		Espirales hortelana ecológicos* (con zanahoria, tomate y pimiento)	
	2º p	San Pedro en salsa con ensalada (al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)							
24	1er p	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)				<i>Crema de patata</i>		Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con estofado de pimiento y arroz (con estofado de pimiento, maíz y arroz)</i>		Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con estofado de pimiento y arroz (con estofado de pimiento, maíz y arroz)</i>	
27	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>	
28	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil)							
29	1er p	Puchero andaluz con arroz ecológico* (sin ternera; 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* (sin ternera; 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)		
30	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					
31	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)							

(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.

*PLATOS 100% ECOLÓGICOS