



| | | ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ : | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|---------|--|--|---|---|-------------------------------------|
| DÍA | PLATOS | 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 | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) | | | | <i>Ensalada completa (sin huevo)</i> | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) | | <i>Ensalada completa (sin atún)</i> |
| | 2º p | Arroz con magro y verduras | | | | | | | |
| 2 | 1er p | Crema de patata y puerro (sin queso) | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda) | | | | | | | |
| 3 | 1er p | <i>Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín</i> | Macarrones con tomate y calabacín | | | <i>Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín</i> | Macarrones con tomate y calabacín | | |
| | 2º p | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) | | | | <i>Pechuga de pavo al limón</i> | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) | | |
| 6 | 1er p | Crema de calabacín (con patata y verduras) | | | | | | | |
| | 2º p | Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) | | | | | | | |
| 7 | 1er p | Arroz con pollo y verduras | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | | | | <i>Magro con hortalizas</i> | Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | | |
| 8 | 1er p | Alubias a la jardinera (con hortalizas) | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Alubias a la jardinera (con hortalizas) | |
| | 2º p | Muslo de pollo rustido con zanahoria dado | | | | | | | |
| 9 | 1er p | <i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i> | Espaguetis italiana (con tomate y hortalizas, sin queso) | | | <i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i> | Espaguetis italiana (con tomate y hortalizas, sin queso) | | |
| | 2º p | Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) | | | | | | | |
| 10 | 1er p | Garbanzos con verduras | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | Garbanzos con verduras | |
| | 2º p | Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | | | <i>Lomo al horno</i> | Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | |
| 13 | 1er p | <i>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</i> | Macarrones salteados con hortalizas | | | <i>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</i> | Macarrones salteados con hortalizas | | |
| | 2º p | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) | | | | <i>Magro con ajetes</i> | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) | | |

(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: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. 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,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.





| | | ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ : | | | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|---------|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|
| DÍA | PLATOS | CELIACO | AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE | AL.SOJA | AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA) | AL.HUEVO | AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA) | AL.MARISCO-MOLUSCOS | AL.PESCADO | | |
| 14 | 1er p | Lentejas con verduras | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | | Lentejas con verduras | | |
| | 2º p | Merluza al vapor con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda) | | | | | | | | <i>Pechuga de pavo en su jugo</i> | |
| 15 | 1er p | Crema de verduras naturales (con patata, calabacín, zanahoria y puerro) | | | | | | | | | |
| | 2º p | Muslo de pollo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) | | | | | <i>Muslo de pollo en salsa con verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i> | | Muslo de pollo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) | | |
| 16 | 1er p | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) | | | | <i>Ensalada completa (sin huevo)</i> | Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) | | | <i>Ensalada completa (sin atún)</i> | |
| | 2º p | Arroz con pavo y verduras | | | | | | | | | |
| 17 | 1er p | <i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i> | Sopa de ave con fideos | | | <i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i> | | Sopa de ave con fideos | | | |
| | 2º p | Filete de bacalao a la gallega con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) | | | | | | | | <i>Lomo rustido</i> | |
| 20 | 1er p | Crema de zanahoria (con patata y verduras, sin queso) | | | | | | | | | |
| | 2º p | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) | | | | | | | | | |
| 21 | 1er p | Alubias con verduras | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | | Alubias con verduras | | |
| | 2º p | Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | | | <i>Lomo al horno</i> | Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | | | <i>Tortilla francesa</i> | |
| 22 | 1er p | <i>Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i> | Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso) | | | <i>Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i> | | Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso) | | | |
| | 2º p | Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos) | | | | | <i>Filete de bacalao al caldo corto con guarnición de verduras</i> | | Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos) | <i>Pechuga de pavo al limón</i> | |
| 23 | 1er p | Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) | | | | | <i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i> | | Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) | | |
| | 2º p | Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | <i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</i> | | | | | | | | |
| 24 | 1er p | Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) | | | | | | | | <i>Arroz con coliflor y ajetes</i> | |
| | 2º p | Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) | | | | <i>Muslo de pollo rustido</i> | Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate 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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celiacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celiaco e intolerante a la lactosa, celiaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.

