

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	
<b>3</b>	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Pechuga de pollo al limón con zanahoria dado								
<b>4</b>	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)					<i>Muslo de pollo rustido</i>		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	
<b>5</b>	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)	
	2º p	Arroz con tomate								
<b>6</b>	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)					<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)	
<b>7</b>	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>		Espaguetis salteados con tomate				<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>		
	2º p	Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)								
<b>10</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>11</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>12</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>13</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>14</b>	1er p	Festivo								
	2º p									

(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 CELÍACOS. 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 <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
17	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Merluza al limón								
18	1er p	Lentejas a la jardinera con hortalizas					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Muslo de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)								
19	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Arroz con magro y verduras								
20	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	Macarrones salteados con hortalizas			Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	Macarrones salteados con hortalizas			
	2º p	Filete de abadejo en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)								
21	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera con verduras	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y maíz)				Pechuga de pavo en su jugo		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y maíz)		
24	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con guisantes					Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de verduras		Pechuga de pollo a la plancha con guisantes	
25	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				Muslo de pollo al horno		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		
26	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate	Espaguetis salteados con tomate			Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate	Espaguetis salteados con tomate			
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)								
27	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)							
28	1er p	Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)				Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)		
	2º p	Arroz con 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: 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.

