



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :										
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	
9	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)</i>	Espaguetis italiana (con tomate y verduras, sin queso)			<i>Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)</i>	Espaguetis italiana (con tomate y verduras, sin queso)			
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>
10	1er p	Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas)		
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)				<i>Magro con ajetes</i>	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)			
11	1er p	Crema de calabacín (con patata y verduras)								
	2º p	Muslo de pollo al horno con zanahoria baby								
12	1er p	Arroz caldoso con magro y verduras								
	2º p	Filete de bacalao a la vizcaína con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)								<i>Pechuga de pavo al limón</i>
13	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos con verduras		
16	1er p	Crema de verduras naturales (con patata, calabacín, zanahoria y puerro) (sin queso)								
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								
17	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)			<i>Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)			
	2º p	Merluza en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					<i>Merluza en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i>	Merluza en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	<i>Lomo asado</i>	
18	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			
19	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 al limón con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)								<i>Muslo de pollo rustido</i>

(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	
20	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								
23	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</i>	Espaguetis con tomate y champiñón			<i>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</i>	Espaguetis con tomate y champiñón			
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				<i>Magro con hortalizas</i>	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		<i>Tortilla francesa</i>	
24	1er p	Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias a la jardinera (con patata y hortalizas)		
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con champiñón (al horno en salsa de hortalizas)								
25	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>		
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)				<i>Lomo rustido</i>	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)			
26	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos con verduras		
	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>							
27	1er p	Crema de zanahoria (con patata y verduras)								
	2º p	Merluza a la bilbaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)							<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	
30	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
31	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 vasca con guisantes (al horno con espárragos)					<i>Filete de bacalao al vapor con guarnición de verduras</i>	Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos)		<i>Magro con tomate</i>

(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.

