

		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	
1	1er p	Festivo								
	2º p									
2	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)								
	2º p	Lomo a la manzana con judías verdes (al horno)								
3	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)	Muslo de pollo rustido			Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)				
4	1er p	Guisado de patatas con verduras								
	2º p	Filete de bacalao a la bilbaina con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)								Pechuga de pavo al limón
7	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)				Pechuga de pollo en su jugo		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)		
8	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)					Merluza al caldo corto		Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)	Lomo asado
9	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria baby (al horno con salsa de hortalizas)								
10	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								Pechuga de pavo a la plancha
11	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)		Ensalada completa (sin atún)
	2º p	Arroz con pavo y verduras								
14	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza, calamar y gamba)							Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)								
15	1er p	Arroz con coliflor y ajetes								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)				Lomo al horno		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)		
16	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)								Muslo de pollo rustido

(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	
17	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				<i>Magro con tomate</i>	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		<i>Tortilla francesa</i>	
18	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</i>							
21	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								
22	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			
23	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>	
	2º p	Arroz con magro y verduras								
24	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Muslo de pollo rustido con guisantes					<i>Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras</i>		Muslo de pollo rustido con guisantes	
25	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)							<i>Lomo a la plancha</i>	
28	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)				<i>Muslo de pollo al horno</i>	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)			
29	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Filete de bacalao a la vizcaína con judías verdes (al horno con hortalizas)					<i>Filete de bacalao a la vizcaína con guarnición de verduras (al horno con hortalizas)</i>		Filete de bacalao a la vizcaína con judías verdes (al horno con hortalizas)	<i>Magro con hortalizas</i>
30	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)								

(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.

