

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 de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)							
	2º p		Arroz con magro de cerdo y verduras							
2	1er p		Crema de calabacín (con patata y calabacín)							
	2º p		Filete de abadejo en salsa meyr con zanahoria dado (al horno con ajo y perejil)							
5	1er p		Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)							
	2º p		Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)							
6	1er p		<b>Macarrones "sin gluten" saiteados con tomate</b>		<b>Macarrones "sin gluten" saiteados con tomate</b>		<b>Macarrones "sin gluten" saiteados con tomate</b>		Macarrones saiteados con tomate	
	2º p		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)		<b>Pechuga de pavo a la plancha</b>		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)		Macarrones saiteados con tomate	
7	1er p		Crema de zanahoria (con patata y zanahoria)							
	2º p		Merluza a la bilbaina con menestra de verduras (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla); y menestra de judía verde, guisante, zanahoria y coliflor)		<b>Merluza a la bilbaina con verduras saiteadas (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)</b>		<b>Merluza a la bilbaina con verduras saiteadas (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)</b>		Merluza a la bilbaina con menestra de verduras (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla); y menestra de judía verde, guisante, zanahoria y coliflor)	
8	1er p		Alubias a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)							
	2º p		Huevos cocidos saiteados con hortalizas y ensalada (de lechuga y pepino)		<b>Muslo de pollo rustido</b>		Huevos cocidos saiteados con hortalizas y ensalada (de lechuga y pepino)		Alubias a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)	
9	1er p		Ensalada completa (con lechuga, tomate y zanahoria)							
	2º p		Arroz con tomate							
12	1er p		<b>Macarrones "sin gluten" saiteados con tomate</b>		<b>Macarrones "sin gluten" saiteados con tomate</b>		<b>Macarrones "sin gluten" saiteados con tomate</b>		Macarrones saiteados con tomate	
	2º p		Merluza al vapor con ensalada (de lechuga y tomate)		Merluza al vapor con ensalada (de lechuga y tomate)		Merluza al vapor con ensalada (de lechuga y tomate)		<b>Lomo rustido</b>	
13	1er p		Crema de verduras (con patata, calabacín y zanahoria)							
	2º p		Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga y lombarda)							

[1] Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuzes 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 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 cáñico indicado para la alergia combinada.



DÍA		PLATOS		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :					
		CELIACO	AL FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL SOJA	ALLECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL HUEVO	AL LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL MARISCO-MOLUSCOS	AL PESCADO
14	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)							
	2º p	Arroz con pavo y verduras							
15	1er p	Crema de calabacín (con patata y calabacín)							
	2º p	Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)		Filete de abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con ajo y perejil)		Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)		Pechuga de pollo a limón	
16	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)							
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)		Pechuga de pavo en su jugo		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)			
19	1er p	Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)							
	2º p	Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)							
20	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con tomate		Macarrones salteados con tomate		Macarrones "sin gluten" salteados con tomate		Macarrones salteados con tomate	
	2º p	Merluza a la gallega con guisantes (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla)							
21	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)							
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)		Pechuga de pavo a la plancha		Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)			
22	1er p	Crema de patata y puerro							
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga y pepino)		Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso, y ensalada de lechuga y pepino)					

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuzes 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 cármico indicado para la alergia combinada.

