

		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	
2	1er p	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)					Hervida (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
	2º p	Contramuslo de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)								
3	1er p	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)								
	2º p	Filete de abadejo al limón con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y cebolla)								Lomo asado con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y cebolla)
4	1er p	Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)	Macarrones con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)			Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)	Macarrones con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)			
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)					Pechuga de pavo en su jugo	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)		
5	1er p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					Crema de patata ecológica*		Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga y maíz)	Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga y maíz)							
6	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)								
	2º p	Arroz con salsa boloñesa (con salsa de tomate y carne picada de ternera)			Arroz con verduras (con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)		Arroz con salsa boloñesa (con salsa de tomate y carne picada de ternera)			
9	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate	Espaguetis salteados con tomate				Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate	Espaguetis salteados con tomate		
	2º p	Huevos cocidos salteados con verduras (con zanahoria, cebolla y tomate)					Pechuga de pavo a la plancha con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y cebolla)	Huevos cocidos salteados con verduras (con zanahoria, cebolla y tomate)		
10	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)								
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga y tomate)								
11	1er p	Arroz campesina (con zanahoria, pimiento y cúrcuma)								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)					Muslo de pollo rustido	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)		
12	1er p	Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)	Sopa con estrellitas (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)	Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)	Sopa con estrellitas (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)	Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)		Sopa con estrellitas (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)		
	2º p	Guisado de atún con tomate y hortalizas (con patata, zanahoria y cebolla)								Magro de cerdo con ajetes
13	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
	2º p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)					Lomo asado		Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y 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: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

*PLATOS 100% ECOLÓGICOS

		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	
16	1er p	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)								
	2º p	Albóndigas de cerdo en salsa con zanahoria (al horno con tomate, pimiento y cebolla)					<i>Pechuga de pavo al limón con zanahoria</i>	Albóndigas de cerdo en salsa con zanahoria (al horno con tomate, pimiento y cebolla)		
17	1er p	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)		
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)					<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)		
18	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con calabacín, zanahoria y pimiento)</i>	Macarrones hortelana ecológicos* (con calabacín, zanahoria y pimiento)			<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con calabacín, zanahoria y pimiento)</i>	Macarrones hortelana ecológicos* (con calabacín, zanahoria y pimiento)			
	2º p	Filete de abadejo en salsa verde con verduras rehogadas (al horno con zanahoria, cebolla, ajo y perejil)								<i>Lomo al horno con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y cebolla)</i>
19	1er p	Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)								
	2º p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					<i>Muslo de pollo asado</i>	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)		
20	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y zanahoria)								<i>Magro de cerdo con hortalizas (con zanahoria, cebolla y tomate)</i>
23	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate			<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate			
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)					<i>Muslo de pollo al horno</i>	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)		
24	1er p	Puchero andaluz (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y zanahoria)					<i>Puchero andaluz (sin garbanzos)</i>	Puchero andaluz (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y zanahoria)		
	2º p	Merluza al limón con ensalada (de lechuga y tomate)								<i>Lomo rustido</i>
25	1er p	Crema de patata y zanahoria ecológica*								
	2º p	Estofado de pavo con verduras rehogadas (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)								
26	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)		
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)					<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)		
27	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)								
	2º p	Arroz con salsa cazadora (con salsa de tomate y carne picada de pollo)								
30	1er p	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					<i>Crema de patata ecológica*</i>	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)		
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)					<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga 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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

