

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO/SOJA	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE/SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
1 FESTIVO	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)						
	2º p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)			Magro de cerdo con hortalizas (con zanahoria, cebolla y tomate)		Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
2	1er p	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)						
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y zanahoria)			Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y zanahoria)	
5	1er p	Crema de patata y zanahoria ecológica*						
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín, pimiento y cebolla)	Hamburguesa de pollo lionesa con verduras salteadas (al horno con salsa de cebolla; y zanahoria, calabacín, pimiento y cebolla)		Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín, pimiento y cebolla)		Hamburguesa de pollo lionesa con verduras salteadas (al horno con salsa de cebolla; y zanahoria, calabacín, pimiento y cebolla)	
6	1er p	Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)	Macarrones con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)			Fideuá de ternera ecológica* (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)		
	2º p	Abadejo a la rondeña con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y maíz)						
7	1er p	Arroz con tomate						
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)			Muslo de pollo rustido		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)	
8	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)	
	2º p	Guisado de atún con verduras (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)						
9	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)						
	2º p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)			Pechuga de pavo a la plancha		Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)	
12	1er p	Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)			Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
	2º p	Pisto de verduras con patata y huevo (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)			Pechuga de pollo al limón con patata dado		Pisto de verduras con patata y huevo (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)	
13	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)						
	2º p	Salchichas de pavo con hortalizas y arroz (al horno con pimiento y maíz)			Pechuga de pavo en su jugo		Salchichas de pavo con hortalizas y arroz (al horno con pimiento y maíz)	
14	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)						
	2º p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)			Lomo al horno		Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
15	1er p	Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)		Paella de verduras (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)		Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y zanahoria)			Muslo de pollo asado		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y zanahoria)	
16	1er p	Macarrones "sin gluten" hortelana (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)	Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)					
	2º p	Merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; y ensalada de lechuga 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 alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO/SOJA	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE/SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
19	1er p	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)							
	2º p	<i>Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga y lombarda)</i>		Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada (con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y lombarda)		<i>Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga y lombarda)</i>		Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada (con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y lombarda)	
20	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	Fogonero al horno con zanahoria (con cebolla, ajo y perejil)							<i>Magro de cerdo con ajetes</i>
21	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)				<i>Pechuga de pavo al limón</i>	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)		
22	1er p	Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)							
	2º p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)					<i>Lomo rustido</i>	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)	
23	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate						
	2º p	Dados de salmón en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria y cebolla)					<i>Muslo de pollo rustido con verduras salteadas (con zanahoria y cebolla)</i>		
26	1er p	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				<i>Crema de patata ecológica*</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)		
	2º p	Hamburguesa de merluza con guarnición de verdura primavera (al horno con cebolla, pimiento, puerro y patata)				<i>Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de verdura primavera (con cebolla, pimiento, puerro y patata)</i>	Hamburguesa de merluza con guarnición de verdura primavera (al horno con cebolla, pimiento, puerro y patata)		<i>Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de verdura primavera (con cebolla, pimiento, puerro y patata)</i>
27	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)</i>	Macarrones con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria y pimiento)						
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)				<i>Pechuga de pavo al limón</i>	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)		
28	1er p	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)		<i>Cazuela de arroz con verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				
	2º p	Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y tomate)							<i>Magro de cerdo con hortalizas (con zanahoria, cebolla y tomate)</i>
29	1er p	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)							
	2º p	Contramuslo de pollo con pisto asado (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)							
30	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)							
	2º p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)					<i>Lomo asado</i>	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín 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 alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

