

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :							
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	
<b>1</b>	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)							
	2º p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)				<b>Lomo asado</b>		Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
<b>4</b>	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate						
	2º p	Merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; ensalada de lechuga y lombarda)							<b>Muslo de pollo al horno con ensalada (de lechuga y lombarda)</b>
<b>5</b>	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)							
	2º p	<b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, cebolla y calabacín)</b>	Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con verduras salteadas (al horno; con zanahoria, cebolla y calabacín)			<b>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, cebolla y calabacín)</b>		Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con verduras salteadas (al horno; con zanahoria, cebolla y calabacín)	
<b>6</b>	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)				<b>Pechuga de pavo a la plancha</b>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz)	
<b>7</b>	1er p	<b>Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)</b>	Sopa con estrellitas (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)		<b>Sopa con fideos "sin gluten" (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)</b>		Sopa con estrellitas (con carcasa de pollo, puerro, zanahoria y patata)		
	2º p	Guisado de atún con tomate y hortalizas rehogadas (con patata, zanahoria, cebolla y tomate)							<b>Magro de cerdo con ajetes</b>
<b>8</b>	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							
	2º p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)				<b>Lomo rustido</b>		Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)	
<b>11</b>	1er p	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)							
	2º p	<b>Pechuga de pollo a plancha con ensalada (de lechuga y tomate)</b>	Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate)			<b>Pechuga de pollo a plancha con ensalada (de lechuga y tomate)</b>		Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate)	
<b>12</b>	1er p	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				<b>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</b>		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)				<b>Pechuga de pavo al limón</b>		Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria)	
<b>13</b>	1er p	Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)		<b>Paella de verduras (con zanahoria, cebolla y pimiento)</b>		Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)			
	2º p	Dados de salmón en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria y cebolla)						<b>Lomo al horno con verduras (con zanahoria y cebolla)</b>	
<b>14</b>	1er p	Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)							
	2º p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)				<b>Muslo de pollo asado</b>		Alubias con verduras 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

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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		
15	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" hortelana (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)</i>	Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)							
	2º p		Filete de abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con ajo y perejil; zanahoria y cebolla)						<i>Magro de cerdo con hortalizas (con zanahoria, cebolla y tomate)</i>	
18	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)			<i>Muslo de pollo al horno</i>		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)			
19	1er p	Puchero andaluz (con patata, garbanzos, zanahoria, 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	Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y lombarda)						<i>Magro de cerdo con ajetes</i>		
20	1er p	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)								
	2º p	Pinchito de pollo encebollado (al horno con rehogado de cebolla, pimiento, tomate y patata)								
21	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)</i>	<i>Macarrones con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)</i>				Fideuá de ternera ecológica* (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)			
	2º p	Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)						<i>Pechuga de pavo al limón</i>		
22	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)								
	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)		
25	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	Dados de salmón al horno con ensalada (de lechuga y tomate)						<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		
26	1er p	Crema de zanahoria ecológica*								
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y zanahoria)			<i>Muslo de pollo al horno</i>		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y zanahoria)			
27	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate							
	2º p	Estofado de pavo con hortalizas salteadas (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)								
28 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)				<i>Magro de cerdo con hortalizas (con zanahoria, cebolla y tomate)</i>		Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla 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