

| 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 | 1er p | Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate | | Espaguetis salteados con tomate | | | | | |
| | 2º p | Merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; ensalada de lechuga y lombarda) | | | | | | | Muslo de pollo al horno con ensalada (de lechuga y lombarda) |
| 2 | 1er p | Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) | | | | | | | |
| | 2º p | Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, cebolla y calabacín) | Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con verduras salteadas (al horno; con zanahoria, cebolla y calabacín) | | Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, cebolla y calabacín) | | Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con verduras salteadas (al horno; con zanahoria, cebolla y calabacín) | | |
| 3 | 1er p | Arroz con tomate | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz) | | | Pechuga de pavo a la plancha | Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz) | | | |
| 4 | 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 tomate y hortalizas rehogadas (con patata, zanahoria, cebolla y tomate) | | | | | | | Magro de cerdo con ajetes |
| 5 | 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 rustido | | Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) | |
| 8 | 1er p | Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) | | | | | | | |
| | 2º p | Pechuga de pollo a plancha con ensalada (de lechuga y tomate) | Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) | | Pechuga de pollo a plancha con ensalada (de lechuga y tomate) | | Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) | | |
| 9 | 1er p | Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) | | | | Hervido (con patata, zanahoria y cebolla) | | Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) | |
| | 2º p | Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) | | | Pechuga de pavo al limón | | Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) | | |
| 10 | 1er p | Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) | | Paella de verduras (con zanahoria, cebolla y pimiento) | | 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) | | | | | | Lomo al horno con verduras (con zanahoria y cebolla) | |
| 11 | 1er p | Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) | | | | | | | |
| | 2º p | Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) | | | | Muslo de pollo asado | | 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 ⁽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 | |
| 12 | 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> |
| 22 | 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) | | |
| 23 | 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> |
| 24 | 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) | | | | | | | |
| 25 | 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> |
| 26 | 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) | |
| 29 | 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> |
| 30 | 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) | | |

(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