

		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	Festivo								
	2º p									
3	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y verduras, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)							Filete de pavo a la plancha	
4	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)				Muslo de pollo al horno		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)		
5	1er p	Guisado de patatas con hortalizas								
	2º p	Merluza a la bilbaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							Lomo rustido	
6	1er p	Arroz caldoso de verduras								
	2º p	Ragut de ternera con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)			Pechuga de pollo al limón		Ragut de ternera con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)			
9	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Muslo de pollo con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)								
10	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)				Filete de pavo en su jugo		Tortilla española (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)		
11	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							Magro salteado con hortalizas	
12	1er p	Arroz caldoso de pollo								
	2º p	Lomo al horno con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)								
13	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)							Pechuga de pollo al limón	
16	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)				Magro con ajetes		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)		
17	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela de pescado (con merluza, calamar y gamba)						Fideos "sin gluten" a la cazuela de verduras		
	2º p	Lomo a la manzana con judías verdes (al horno)					Lomo a la manzana con hortalizas (al horno)		Lomo a la manzana con judías verdes (al horno)	

(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 (entrante, 1er plato, 2º plato, 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 CELÍACOS. En el caso de celíacos 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 cárnico indicado para la alergia combinada.



		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	
18	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)						
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							Muslo de pollo rustido	
20	1er p	Arroz caldoso con hortalizas								
	2º p	Filete de pavo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)								
23	1er p	Crema de calabacín (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								
24	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Merluza al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							Magro con tomate	
25	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)				Filete de pavo en su jugo		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)		
26	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Filete de bacalao a la riojana con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)							Pechuga de pollo al limón	
27	1er p	Arroz caldoso con pescado (con merluza, calamar y gamba)						Arroz caldoso con hortalizas		
	2º p	Lomo rustido con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)								
30	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				Lomo al horno		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
31	1er p	Paella (con pollo y magro de cerdo)								
	2º p	All i pebre de bacalao con gambas (pescado al horno con ajo y pimentón)						Filete de bacalao al caldo corto		Filete de pavo a la plancha

(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 (entrante, 1er plato, 2º plato, 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 CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.

