

		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	
1	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo rustido con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								
2	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a la manzana con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
3	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)					<i>Merluza en salsa mery con verduras (al horno con ajo y perejil)</i>		Merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)	<i>Magro con tomate</i>
6	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Lomo a la cazadora con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								
7	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)				<i>Pechuga de pollo a plancha</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)		
8	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)							<i>Magro con ajetes</i>	
9	1er p	Arroz caldoso con hortalizas								
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)								
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							<i>Filete de pavo al limón</i>	

(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.



		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	
13	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
14	1er p	Cazuela de fideos "sin gluten" a la marinera (con merluza, calamar y gamba)						<i>Cazuela de fideos "sin gluten" con hortalizas</i>		
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)				<i>Lomo rustido</i>	Huevos cocidos con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)			
15	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten (con tomate, sin queso)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso)</i>							
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)							<i>Filete de pavo en su jugo</i>	
17	1er p	Arroz caldoso con verduras								
	2º p	Magro con tomate y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
20	1er p	Lentejas con verduras						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)				<i>Filete de pavo al limón</i>	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)			
21	1er p	Guisado de patatas con ternera			<i>Guisado de patatas con verduras</i>	Guisado de patatas con ternera				
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)							<i>Muslo de pollo asado</i>	
22	1er p	Arroz caldoso con hortalizas								
	2º p	Lomo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)								
23	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	

(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, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.

