



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	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla de patata					<i>Lomo a la plancha</i>		Tortilla de patata	
2	1er p	Sopa de ave con fideos								
	2º p	Muslo de pollo rustido con patatas asadas								
5	1er p	Espaguetis italiana (con tomate y sin queso)								
	2º p	Lomo al horno con cebolla								
6	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de calabacín					<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Tortilla de calabacín	
7	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)								<i>Muslo de pollo asado</i>
8	1er p	Fideos a la cazuela con verduras								
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)					<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)	
9	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Filete de bacalao a la gallega (al horno con hortalizas)								<i>Lomo rustido</i>
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Crema de verduras naturales (sin picatostes)								
	2º p	Lomo al horno con pisto (con tomate y hortalizas)								
14	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>		
	2º p	Tortilla de patata					<i>Pechuga de pollo al limón</i>		Tortilla de patata	
15	1er p	Macarrones con tomate y champiñón								
	2º p	Merluza al vapor con judías verdes					<i>Merluza al vapor con hortalizas</i>		Merluza al vapor con judías verdes	<i>Magro con hortalizas</i>
16	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de atún					<i>Muslo de pollo rustido</i>		Tortilla de atún	<i>Tortilla francesa</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 celiacos 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/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
19	1er p	Espaguetis napolitana (con hortalizas, sin queso)								
	2º p	Lomo al horno con zanahoria dado								
20	1er p	Alubias a la vinagreta (con hortalizas y olivas)					<i>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</i>		Alubias a la vinagreta (con hortalizas y olivas)	
	2º p	Filete de bacalao al horno								<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>
21	1er p	Cazuela de fideos a la marinera (con merluza calamar y gamba)						<i>Cazuela de fideos con verduras</i>		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla de patata y calabacín		
22	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Pizza de atún sin gluten (con tomate, sin queso)		<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso)</i>						
23	1er p	Arroz con pollo y hortalizas								
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				<i>Magro con tomate</i>		Tortilla de patata y cebolla		
26	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo en salsa (al horno con hortalizas)								
27	1er p	Macarrones con tomate y calabacín								
	2º p	Tortilla de patata				<i>Lomo rustido</i>		Tortilla de patata		
28	1er p	Guisado de patatas con ternera			<i>Guisado de patatas con verduras</i>		Guisado de patatas con ternera			
	2º p	Merluza a la bilbaína con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i> (al horno con hortalizas)					<i>Merluza a la bilbaína con verduras (al horno con hortalizas)</i>		Merluza a la bilbaína con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i> (al horno con hortalizas)	
29	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Pechuga de pollo al limón</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
30	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de bacalao al limón							<i>Magro con hortalizas</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.

