

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	
7	1er p	Espaguetis napolitana (con tomate y verduras, sin queso)								
	2º p	Merluza al vapor								<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>
8	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Magro de cerdo al horno con tomate								
11	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				<i>Pechuga de pavo al limón</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		
12	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Muslo de pollo a la cazadora con verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
13	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)								<i>Magro con ajetes</i>
14	1er p	Macarrones con tomate y calabacín								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)				<i>Lomo al horno</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)		
15	1er p	Guisado de patatas con ternera			<i>Guisado de patatas con verduras</i>		Guisado de patatas con ternera			
	2º p	Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas)								<i>Filete de pavo en su jugo</i>
18	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Lomo al horno con cebolla								
19	1er p	Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)						<i>Cazuela de fideos con verduras</i>		
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				<i>Filete de pavo al limón</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		

(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/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
20	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias con verduras	
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)	<i>Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</i>							
21	1er p	Sopa de ave con fideos								
	2º p	Merluza al limón							<i>Pechuga de pollo al limón</i>	
22	1er p	Paella de arroz con verduras								
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)			<i>Magro con hortalizas</i>		Tortilla francesa con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)			
25	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo al horno con zanahoria dado								
26	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Filete de bacalao a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							<i>Magro con tomate</i>	
27	1er p	Macarrones con tomate y champiñón								
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			<i>Pechuga de pavo al limón</i>		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)			
28	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	
29	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)			<i>Lomo rustido</i>		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)			

(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 CELIACOS. 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.





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Dieta indicada para facilitar la digestión			7	8
			Pasta hervida	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)
			Merluza al vapor	Pechuga de pollo en su jugo
			Fruta de temporada	Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Arroz blanco al horno	Crema de zanahoria	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Pasta hervida	Patata y zanahoria hervida
Tortilla francesa	Muslo de pollo rustido	Merluza al caldo corto	Tortilla francesa	Filete de bacalao al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Pasta hervida	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Sopa de ave con fideos	Arroz hervido
Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla francesa	Fiambre de york y queso	Merluza al limón	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Crema de patata	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Pasta hervida	Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)	Arroz blanco al horno
Muslo de pollo al horno zanahoria dado	Filete de bacalao al vapor	Tortilla francesa	Merluza al caldo corto	Fiambre de york y queso
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
			Espaguetis napolitana (con tomate, verduras y queso)	Alubias a la jardinera (con hortalizas)
			Chispas de merluza	Magro de cerdo al horno con tomate
			Fruta en conserva	Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Arroz con hortalizas	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos con verduras	Espirales con tomate y calabacín	Guisado de patatas con verduras
Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)	Filete de fogonero a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)	Filete de bacalao a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	Cazuela de fideos con verduras	Alubias con verduras	Sopa juliana con letras (sopa de verduras)	Paella de arroz con verduras
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con cebolla	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, zanahoria y maíz)	Merluza rebozado casero	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Crema de verduras naturales con queso	Garbanzos con verduras	MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	Arroz con costra (con hortalizas y huevo)
Albóndigas de ave a la santanderina con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas y patata)	Filete de bacalao a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)	Filete de tilapia a la romana con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
			Espaguetis napolitana (con tomate, verduras y queso)	Alubias a la jardinera (con hortalizas) (sin zanahoria)
			Chispas de merluza	Magro de cerdo al horno con tomate
			Fruta en conserva	Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Pasta hervida	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos con verduras (sin zanahoria)	Espirales con tomate y calabacín	Guisado de patatas con ternera
Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)	Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)	Filete de fogueño a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)	Filete de bacalao a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Lentejas a la jardinera (con hortalizas) (sin zanahoria)	Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)	Alubias de la abuela (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)	Sopa de ave reina con letras (con carne de gallina, garbanzos y hortalizas)	Pasta hervida
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con cebolla	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate y maíz) (sin zanahoria)	Merluza rebozado casero	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Crema de verduras naturales con queso (sin zanahoria)	Garbanzos con verduras (sin zanahoria)	MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón	Alubias estofadas (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)	Pasta hervida
Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas y patata) (sin zanahoria)	Filete de bacalao a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)	Filete de tilapia a la romana con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

