



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :										
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 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 <sup>(1)</sup> :										
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)	<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>
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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>El presente menú se ha adaptado a las recomendaciones especificadas por el/la tutor/a del usuario. Se trata del menú general, eliminando el arroz y la zanahoria como ingrediente y el plátano como postre. La manzana se servirá como postre máximo una vez por semana.</p>				
			Lechuga, tomate, maíz <b>1</b>	Lechuga, tomate, olivas <b>2</b>
			<b>Lentejas con verduras</b> (sin zanahoria)	<b>Sopa de letras</b> (sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo) (sin zanahoria)
			<b>Tortilla de patata</b>	<b>Muslo de pollo rustido con patatas asadas</b>
			Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda <b>5</b>	Lechuga, tomate cherry, maíz, olivas negras <b>6</b>	Lechuga, tomate, pepino <b>7</b>	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso <b>8</b>	Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro <b>9</b>
<b>Espaguetis gratinados</b> (con tomate, hortalizas y queso)	<b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas) (sin zanahoria)	<b>Crema de verduras</b> (sin zanahoria)	<b>Fideos a la cazuela con verduras</b> (sin zanahoria)	<b>Garbanzos de la abuela</b> (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)
<b>Salchichas con cebolla</b> (carne de cerdo al horno)	<b>Tortilla de calabacín</b>	<b>Merluza en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil)	<b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)	<b>Fogonero a la gallega</b> (al horno con salsa de hortalizas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>12</b>	Lechuga, tomate, pepino, huevo duro <b>13</b>	Lechuga, tomate, maíz <b>14</b>	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>15</b>	Lechuga, tomate, maíz, atún <b>16</b>
<b>Festivo</b>	<b>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</b> (sin zanahoria)	<b>Guisado de patata con verduras</b> (sin zanahoria)	<b>Espirales con tomate y champiñón</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas) (sin zanahoria)
	<b>Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo) al horno con pisto</b> (con tomate y hortalizas)	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Bocaditos de rosada con judías verdes</b>	<b>Tortilla de atún</b>
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda <b>19</b>	<b>Alubias a la vinagreta</b> (con hortalizas y olivas) (sin zanahoria)	Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>21</b>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>22</b>	Lechuga, tomate, dados de queso <b>23</b>
<b>Tallarines napolitana</b> (con hortalizas y queso)	<b>Filete de gallineta a la romana</b> (rebozado casero)	<b>Cazuela de fideos a la marinera</b> (con merluza, calamar y gamba)	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> (sin zanahoria)	<b>Tornillos con tomate</b>
<b>Lomo adobado al horno</b>	<b>Tortilla patata y calabacín</b>	<b>Pizza de atún</b> (con tomate y queso)	<b>Tortilla de patata y cebolla</b>	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda <b>26</b>	Lechuga, tomate, olivas, pepino <b>27</b>	Lechuga, tomate, huevo duro <b>28</b>	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>29</b>	Lechuga, tomate cherry, olivas negras <b>30</b>
<b>Crema de verduras con queso</b> (sin zanahoria)	<b>Guisado de patatas con ternera</b> (sin zanahoria)	<b>Lentejas a la riojana</b> (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)	<b>Guisado de patata con verduras</b> (sin zanahoria)	
<b>Albóndigas de ave en salsa</b> (al horno con salsa de hortalizas)	<b>Merluza a la bilbaína con guisantes</b> (al horno con hortalizas)	<b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)	<b>Filete de bacalao rebozado casero</b>	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <b>1</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>2</b>
			<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Sopa juliana con letras</b> (sopa de verduras)
			<b>Tortilla de patata</b>	<b>Muslo de pollo rustido con patatas asadas</b>
			Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>5</b>	Lechuga, tomate cherry, maiz, olivas negras <b>6</b>	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria <b>7</b>	Lechuga, tomate, maiz, dados de queso <b>8</b>	Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro <b>9</b>
<b>Espaguetis gratinados</b> (con tomate, hortalizas y queso)	<b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Fideos a la cazuela con verduras</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>
<b>Salchichas con cebolla</b> (carne de cerdo al horno)	<b>Tortilla de calabacín</b>	<b>Merluza en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil)	<b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)	<b>Fogonero a la gallega</b> (al horno con salsa de hortalizas)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>12</b>	Lechuga, tomate, pepino, huevo duro <b>13</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <b>14</b>	Lechuga, tomate, maiz, lombarda <b>15</b>	Lechuga, tomate, maiz, atún <b>16</b>
<b>Festivo</b>	<b>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</b>	<b>Arroz con coliflor y ajetes</b>	<b>Espirales con tomate y champiñón</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas)
	<b>Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo) al horno con pisto</b> (con tomate y hortalizas)	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Bocaditos de rosada con judías verdes</b>	<b>Tortilla de atún</b>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b>	<b>20</b>	Lechuga, tomate, maiz, pepino <b>21</b>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>22</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <b>23</b>
<b>Tallarines napolitana</b> (con hortalizas y queso)	<b>Alubias a la vinagreta</b> (con hortalizas y olivas)	<b>Cazuela de fideos con verduras</b>	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b>	<b>Arroz con pollo y hortalizas</b>
<b>Lomo adobado al horno con zanahoria dado</b>	<b>Filete de gallineta a la romana</b> (rebozado casero)	<b>Tortilla patata y calabacín</b>	<b>Pizza de atún</b> (con tomate y queso)	<b>Tortilla de patata y cebolla</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>26</b>	Lechuga, tomate, olivas, pepino <b>27</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro <b>28</b>	Lechuga, tomate, maiz, lombarda <b>29</b>	Lechuga, tomate cherry, olivas negras, zanahoria <b>30</b>
<b>Crema de zanahoria con queso</b>	<b>Macarrones con tomate y calabacín</b>	<b>Guisado de patatas con verduras</b>	<b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas)	<b>Arroz con verduras</b>
<b>Albóndigas de ave en salsa</b> (al horno con salsa de hortalizas)	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Merluza a la bilbaína con guisantes</b> (al horno con hortalizas)	<b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)	<b>Filete de bacalao rebozado casero</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Dieta indicada para facilitar la digestión			1 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	2 <b>Sopa de ave con fideos</b>
			8 <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	9 <b>Muslo de pollo rustido con patatas asadas</b>  Fruta de temporada
5 <b>Pasta hervida</b>	6 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	7 <b>Arroz blanco al horno</b>	8 <b>Sopa de ave con fideos</b>	9 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)
11 <b>Pechuga de pollo al limón</b>  Fruta de temporada	12 <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	13 <b>Merluza al horno</b>  Fruta de temporada	14 <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	15 <b>Filete de bacalao al caldo corto</b>  Fruta de temporada
19 <b>Festivo</b>	20 <b>Crema de patata y zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo al horno</b>  Yogur natural	21 <b>Arroz hervido</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	22 <b>Pasta hervida</b>  <b>Merluza al vapor</b>  Fruta de temporada	23 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
26 <b>Pasta hervida</b>	27 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	28 <b>Sopa de pescado con fideos</b>	29 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	30 <b>Arroz blanco al horno</b>
31 <b>Pechuga de pollo al limón</b>  Fruta de temporada	32 <b>Filete de bacalao al horno</b>  Fruta de temporada	33 <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	34 <b>Fiambre de york y queso</b>  Yogur natural	35 <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
38 <b>Crema de zanahoria</b>	39 <b>Pasta hervida</b>	40 <b>Crema de patata</b>	41 <b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	42 <b>Arroz hervido</b>
43 <b>Muslo de pollo asado</b>  Fruta de temporada	44 <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	45 <b>Merluza al vapor</b>  Fruta de temporada	46 <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	47 <b>Filete de bacalao al limón</b>  Fruta de temporada

