

		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	
<b>1</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>2</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>3</b>	1er p	Festivo								
	2º p									
<b>6</b>	1er p	Crema de calabacín (con patata y verduras, sin queso)								
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)								
<b>7</b>	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)								Magro con ajetes
<b>8</b>	1er p	Arroz con magro y verduras								
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				Lomo al horno		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		
<b>9</b>	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)		Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)			Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)		Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)	
	2º p	Filete de bacalao a la riojana con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas)								Muslo de pollo rustido
<b>10</b>	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				Pechuga de pavo a la plancha		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		
<b>13</b>	1er p	Crema de zanahoria (con patata y verduras)								
	2º p	Merluza al vapor con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)								Lomo asado
<b>14</b>	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate y olivas)								
<b>15</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas		Macarrones salteados con hortalizas			Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas		Macarrones salteados con hortalizas	
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				Muslo de pollo al horno		Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
<b>16</b>	1er p	Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)					Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)	
	2º p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	

**(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 (1er plato, 2º plato, guarnición, 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.



		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	
17	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de bacalao en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					<i>Filete de bacalao en salsa mery con verduras salteadas (al horno con ajo y perejil)</i>	Filete de bacalao en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	<i>Pechuga de pavo al limón</i>	
20	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín</i>	Espaguetis con tomate y calabacín			<i>Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín</i>	Espaguetis con tomate y calabacín			
	2º p	Tortilla de patata y atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)				<i>Lomo rustido</i>	Tortilla de patata y atún con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)		<i>Tortilla francesa</i>	
21	1er p	Potaje de garbanzos (con patata y hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Potaje de garbanzos (con patata y hortalizas)		
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas)								
22	1er p	Crema de verduras naturales (con patata y verduras, sin queso)								
	2º p	Merluza a la bilbaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga y tomate)							<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>	
23	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; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</i>							
24	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>		
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)				<i>Magro con hortalizas</i>	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)			
27	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)								
28	1er p	<i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i>	Sopa de ave con fideos			<i>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</i>	Sopa de ave con fideos			
	2º p	Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos)					<i>Filete de bacalao al limón con verduras salteadas</i>	Filete de bacalao a la vasca con guisantes (al horno con espárragos)	<i>Magro con tomate</i>	
29	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Arroz con magro y verduras								
30	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Merluza al vapor con ensalada (de lechuga, tomate y maíz)							<i>Lomo asado</i>	
31	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)			<i>Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)</i>	Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)			
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)				<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate 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 (1er plato, 2º plato, guarnición, 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
	<p>Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.</p>	<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>
<p>6</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p>(con patata y verduras)</p> <p><b>Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p>(con GARBANZOS ECOLÓGICOS)</p> <p><b>Rabas de pota con ensalada</b></p> <p>(rebozadas, al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b></p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>9</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(con PASTA ECOLÓGICA, tomate, hortalizas y queso)</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana con zanahoria dado</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>10</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con ALUBIAS ECOLÓGICAS y hortalizas)</p> <p><b>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</b></p> <p>(con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>13</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p>(con patata, ZANAHORIA ECOLÓGICA y verduras)</p> <p><b>Chispas de merluza con ensalada</b></p> <p>(rebozadas, al horno; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p>(con LENTEJAS ECOLÓGICAS)</p> <p><b>Hamburguesa de pollo lionesa y ensalada</b></p> <p>(al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p><b>Espirales salteadas con hortalizas</b></p> <p>(con PASTA ECOLÓGICA)</p> <p><b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b></p> <p>(con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada completa con huevo</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con GARBANZOS ECOLÓGICOS y hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>17</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Filete de palometa en salsa mery con judías verdes</b></p> <p>(al horno con con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>20</p> <p><b>Tallarines con tomate y calabacín</b></p> <p>(con PASTA ECOLÓGICA)</p> <p><b>Tortilla de patata y atún con ensalada</b></p> <p>(de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>(con GARBANZOS ECOLÓGICOS, patata y hortalizas)</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria dado</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p>(con patata y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p><b>Merluza a la bilbaína con ensalada</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>23</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con ALUBIAS ECOLÓGICAS y hortalizas)</p> <p><b>Pizza de quesos con ensalada</b></p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p><b>Arroz con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</b></p> <p>(con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>27</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p>(con LENTEJAS ECOLÓGICAS)</p> <p><b>Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(con PASTA ECOLÓGICA)</p> <p><b>Filete de abadejo a la vasca con guisantes</b></p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada de la Huerta</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p><b>Arroz con pavo y verduras</b></p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>30</p> <p><b>Crema de patata y puerro con queso</b></p> <p><b>Salmón empanado con ensalada</b></p> <p>(al horno; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Yogur</p>	<p>31</p> <p><b>Macarrones napolitana</b></p> <p>(con PASTA ECOLÓGICA, tomate, hortalizas y queso)</p> <p><b>Tortilla española con ensalada</b></p> <p>(de patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Dieta indicada para facilitar la digestión	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Crema de patata y zanahoria  Pechuga de pollo en su jugo  Fruta de temporada	7 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Merluza al caldo corto  Fruta de temporada	8 Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Fruta de temporada	9 Pasta hervida  Filete de bacalao al limón con zanahoria dado  Yogur natural	10 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Tortilla francesa  Fruta de temporada
13 Crema de zanahoria  Merluza al vapor  Fruta de temporada	14 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Pechuga de pollo a la plancha  Fruta de temporada	15 Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada	16 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Pechuga de pavo en su jugo  Yogur natural	17 Arroz hervido  Filete de bacalao al horno  Fruta de temporada
20 Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada	21 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Muslo de pollo asado con zanahoria dado  Fruta de temporada	22 Crema de patata y zanahoria  Merluza al caldo corto  Fruta de temporada	23 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Pechuga de pavo al limón  Fruta de temporada	24 Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Fruta de temporada
27 Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small> Pechuga de pollo en su jugo  Fruta de temporada	28 Sopa de ave con fideos  Filete de bacalao al limón  Fruta de temporada	29 Arroz hervido  Muslo de pollo al horno  Fruta de temporada	30 Crema de patata  Merluza al vapor  Yogur natural	31 Pasta hervida  Tortilla francesa  Fruta de temporada

