

MENÚ NOVIEMBRE 2018

C. BETICA MUDARRA



		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	Festivo								
	2º p									
2	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)								
5	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Magro con ajetes								
6	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Merluza al horno con maíz salteado							Pechuga de pollo al limón	
7	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Crema de zanahoria		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Pechuga de pavo en su jugo		Tortilla de patata y calabacín		
8	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Filete de abadejo al vapor							Lomo rustido	
9	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con zanahoria dado (al horno con pimiento y champiñón)								
12	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo a la santanderina con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)					Muslo de pollo a la santanderina con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Muslo de pollo a la santanderina con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)	
13	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo								
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto							Lomo asado	
14	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Magro con tomate								
15	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pechuga de pollo al limón								

(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: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.





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	
16	1er p	Macarrones "sin gluten" con atún								Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
	2º p	Tortilla española con pimiento asado (con patata y cebolla)				Pechuga de pavo al limón		Tortilla española con pimiento asado (con patata y cebolla)		
19	1er p	Lentejas con verduras					Crema de patata		Lentejas con verduras	
	2º p	Merluza al limón								Magro con hortalizas
20	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo rustido con judías verdes					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras		Muslo de pollo rustido con judías verdes	
21	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)							Arroz con coliflor y ajetes	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Pechuga de pavo en su jugo		Tortilla de patata y calabacín		
22	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de abadejo al horno con verduras rehogadas								Pechuga de pollo a la plancha
23	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
26	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo								
	2º p	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								
27	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de abadejo al vapor								Muslo de pollo al horno
28	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)							
29	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Merluza al horno con zanahoria								Pechuga de pollo al limón
30	1er p	Alubias con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de patata				Magro con ajetes		Tortilla de patata		

(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: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celiaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.

