

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS MENÚS Y ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la página final del documento

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Acelgas con patatas rehogadas	cocido	acelgas, patatas, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Alubias blancas /chorizo	guiso	judías blancas, magro, bacon, chorizo, patatas, tomate frito, verduras, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	tomate frito (6 (aceite)); pimentón dulce.	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz a la griega	cocido	arroz, magro, salchichas frescas y Frankfurt, verduras, guisantes, salsa de tomate, caldo blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (salchichas frescas), Otros. Legumbres (guisantes)	caldo (9); en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz a la milanesa	cocido	arroz, bacon, paleta york, verduras, queso rallado, salsa de tomate, caldo blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso rallado parmesano), 7. leche	caldo (9); en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz con tomate	cocido	arroz, cebolla, ajo, salsa de tomate, caldo blanco, aceite de oliva virgen extra		caldo (9)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz con verduras	cocido	arroz, verduras, guisantes, judías verdes, ajo, caldo blanco, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	caldo (9)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz tres delicias	cocido	arroz, bacon, gambas, verduras, guisantes, huevo líquido, caldo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 3. huevos, 12. sulfitos (gambas)	caldo (9); colorante *(E-102 y E-110)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Brócoli gratinado	cocido	brócoli, ajo, harina, leche, mantequilla, queso rallado hilo, nuez moscada, pimienta blanca, perejil, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Brócoli con arroz Pilaw, jamón york y bacon	cocido	brócoli, ajo, arroz Pilaw, jamón york, bacon, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Brócoli rehogado	cocido	brócoli, ajo, jamón serrano, paleta york, bacon, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Coliflor gratinada	cocido	coliflor, harina, leche, mantequilla, queso rallado hilo, nuez moscada, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Coliflor rehogada	cocido	coliflor, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de acelgas	cocido	acelgas, zanahorias, puerros, calabacines, judías verdes, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de alcachofas	cocido	alcachofas, verduras, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de brócoli	cocido	brócoli, verduras, judías verdes, guisantes, patatas, queso barra-nata, leche/nata, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes, guisantes)	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de calabacines	cocido	calabacines, verduras, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de calabaza	cocido	calabaza, verduras, patatas, queso barra-nata, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de champiñones	cocido	champiñones, verduras, patatas, arroz, caldo de ave, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	caldo (9); pimienta blanca; en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de coliflor	cocido	coliflor, puerros, nabos, judías verdes, patatas, nata líquida, mantequilla	7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		
Primer plato	Crema de espárragos	cocido	espárragos blancos tallos, verduras, nabos, patatas, nata líquida, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de espinacas	cocido	espinacas, verduras, patatas, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de guisantes	cocido	guisantes, judías verdes, puerros, zanahorias, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de verduras	cocido	calabacines, calabaza, coliflor, puerros, cebolla, zanahorias, guisantes, judías verdes, patatas, nata líquida, queso barra-nata, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de zanahorias	cocido	zanahorias, verduras, patatas, nata líquida, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema Solferino	cocido	tomate, verduras, arroz, patatas, pimienta blanca, caldo de ave, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	caldo (9); pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada alemana de patata	cocido	patatas, cebolla, tomate, huevo duro, mayonesa, mostaza, pepinillos, aceitunas verdes, salchichas Frankfurt, pimienta blanca	3. huevos, 10. mostaza, 12. sulfitos (pepinillos y patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	
Primer plato	Ensalada campera	cocido	patata, aceitunas negras, cebolletas, pepino, pimiento verde, tomate, zanahorias, huevo duro, atún, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada campera (Infantil)	cocido	patatas, huevo duro, atún, aceitunas negras, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de arroz	cocido	arroz Pilaw, aceitunas negras, guisantes, maíz dulce, zanahorias, gambas, palitos de cangrejo, queso barra-nata, paleta york, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (en palitos de cangrejo y lisozima en queso), 4. pescado, 7. leche, 12. sulfitos, 14. moluscos, Otros. Legumbres	arroz Pilaw: caldo (9)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de ave	cocido	pechugas de pollo, lechuga, aceitunas verdes, zanahorias, manzanas, queso barra-nata, huevo duro, jamón york, salsa rosa (si es casera: mayonesa-mostaza-tomate)	3. huevos (en queso y en salsa rosa), 7. leche, 10. mostaza, 12. sulfitos (en mostaza)	si salsa rosa casera (6 -tomate frito)	
Primer plato	Ensalada de garbanzos	cocido	garbanzos, pechugas de pollo, maíz dulce, cebolletas, tomate, aceitunas negras, tortilla francesa, paleta york, caminos, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, Otros. Legumbres (garbanzos)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de pasta (Infantil)	cocido	fusilli tricolor, palitos de cangrejo, gambas, aceitunas, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (en palitos de cangrejo y en pasta), 4. pescado, 14. moluscos		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de verano (de pasta)	cocido	fusilli tricolor, cebolla, pimiento verde, tomate, piña en jugo, aceitunas n, gambas, palitos de cangrejo, huevo duro, queso barra-nata, jamón york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (en pasta, queso y palitos de cangrejo), 4. pescado, 7. leche, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos (palitos de cangrejo)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensaladilla rusa	cocido	patatas, atún, guisantes, judías verdes, pimiento morrón, zanahorias, aceitunas negras, huevo duro, mayonesa	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)		
Primer plato	Entremeses variados	fresco/frito	Posibles variaciones entre calamar romana, croquetas de jamón, empanadillas, ensaladilla de atún, huevo duro, fiambres, embutidos, queso barra-nata	1. gluten, 3. huevos (y en queso), 4. pescado, 7. leche, 14. moluscos, Otros. Legumbres (judías v, guisantes)		
Primer plato	Espaguetis a la carbonara	cocido	pasta, cebolla, ajo, bacon, nata, huevo líquido, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta), 7. leche		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Espinacas a la crema	cocido	espinacas, harina, leche, mantequilla, queso rallado hilo, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS MENÚS Y ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la página final del documento

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Estofado de verduras con pollo y patatas	guiso	menestra de verduras, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, patatas, filete de pollo, caldo blanco, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y en menestra), Otros. Legumbres (judías verdes, guisantes)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Fideuá mixta	guiso	pasta seca (fideuá), verduras, guisantes, calamar, gambas, cinta de lomo cerdo, pollo, salsa de tomate, colorante, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pota de calamar: posible 2 y 4; colorante *(E-102 y E-110)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Gazpacho	fresco	tomate, pepino, pimiento rojo y/o verde, cebolla o cebolleta, ajo, pan, agua, comino (opcional), vinagre, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Guisantes a la francesa	cocido	guisantes, ajo, cebolla, lechuga, mantequilla	7. leche, Otros. Legumbres (guisantes)		
Primer plato	Guisantes con jamón	cocido	guisantes, ajo, jamón serrano, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías blancas estofadas	guiso	judías blancas, patatas, verduras, magro, bacon, chorizo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	judías pintas con arroz	guiso	judías pintas, arroz Pilaw, verduras, magro, bacon, chorizo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía pinta), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	judías pintas estofadas	guiso	judías pintas, patatas, verduras, magro, bacon, chorizo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía pinta), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes con jamón	cocido	judías verdes, jamón serrano, ajo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes con patatas cocidas	cocido	judías verdes, patatas, ajos, paleta york, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes con tomate	cocido	judías verdes, ajo, paleta york, tomate frito, aceite de oliva v.	Otros. Legumbres (judías verdes)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	judías verdes rehogadas	cocido	judías verdes, ajo, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Lentejas a la antigua/campesina/abuela...	guiso	lentejas, verduras, judías verdes, patatas, chorizo, puntas de jamón, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas, judías verdes)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Macedonia de verduras (Infantil)	cocido	macedonia de verduras: guisantes, judías verdes, patatas, zanahorias, jamón serrano, bacon, paleta york, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Marmitako	cocido	patatas, verduras, pimiento chorricero, atún, perejil, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Macedonia de verduras con jamón	cocido	macedonia de verduras: guisantes, judías verdes, patatas, zanahorias, ajo, jamón serrano, pimentón dulce, vinagre, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes), 12. sulfitos (vinagre)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Menestra de verduras	cocido	verduras, guisantes, judías verdes, patatas, caldo, jamón serrano, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	caldo (9); en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Paella	guiso	arroz, verduras, guisantes, calamar, gambas, mejillones, magro, pollo, colorante, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pota de calamar: posible 2 y 4; colorante *(E-102 y E-110)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta a la boloñesa	cocido	pasta, verduras, carne picada de cerdo y de ternera, maizena, tomate frito, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)	tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta a la italiana	cocido	pasta, bacon, chorizo, paleta york, verduras, queso rallado hilo, orégano, tomate frito, bechamel, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta a la napolitana	cocido	pasta, bacon, chorizo, paleta york, verduras, orégano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta con carne gratinada	cocido	pasta, carne picada de cerdo y ternera, queso rallado hilo, bechamel, maizena, verduras, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), , , 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta con tomate	cocido	pasta, tomate natural triturado, tomate frito, cebolla, ajo, orégano, azúcar, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta rellena con tomate	cocido	tortellini, ravioli, tomate natural triturado, tomate frito, cebolla, ajo, queso rallado hilo, orégano, azúcar, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta rellena de ricotta con salsa de queso	cocido	tortellini, yemas de huevo, nata líquida, mantequilla, queso philadelphia, queso rallado hilo, pimienta blanca, nuez moscada, leche, harina, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta), 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pastel de verduras	horneado	calabacines, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, patatas, leche, queso rallado hilo, mantequilla, harina, pimienta blanca, nuez moscada, , aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas a la marinera	guiso	patatas, merluza, gambas, calamar, verduras, guisantes, pimentón dulce, colorante, perejil, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y gambas), 14. moluscos	en pota de calamar: posible 2 y 4; colorante *(E-102 y E 110); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas con costillas	guiso	patatas, costillas y cinta adobada de cerdo, verduras, guisantes, pimentón dulce, colorante, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	colorante *(E-102 y E-110); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas guisadas /magro	guiso	patatas, magro de cerdo, verduras, guisantes, pimentón dulce, colorante, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	colorante *(E-102 y E 110); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas guisadas / pescado	guiso	patatas, merluza, ajo, cebolla, fumet, pimentón dulce, colorante, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	fumet (2, 4, 9, 14); colorante *(E-102 y E 110); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas guisadas con pescado (Infantil)	guiso	patatas, merluza, ajo, cebolla, fumet, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	fumet (2, 4, 9, 14)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Potaje de garbanzos (Vigilia)	guiso	garbanzos, bacalao, patatas, verduras, tomate frito, huevo duro, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	tomate frito (6 (aceite)); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Potaje de garbanzos estofados	guiso	garbanzos, patatas, verduras, chorizo, magro, bacon, tomate frito, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	tomate frito (6 (aceite)); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de alubias (Infantil)	cocido	judías blancas, zanahorias, pimiento rojo, cebolla, ajo, patatas, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de judías blancas (Infantil)	cocido	judías blancas, zanahorias, pimiento rojo, cebolla, ajo, patatas, punta de jamón, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de judías pintas (Infantil)	cocido	judías pintas, zanahorias, puerros, calabacines, acelgas, judías verdes, patatas, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía pinta), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas, judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de judías verdes (Infantil)	cocido	judías verdes, patatas, puerros, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS MENÚS Y ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la página final del documento

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Puré de verdura (Infantil)	cocido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con huevo y pollo (Infantil)	cocido	calabaza, zanahorias, puerros, filete de pollo, huevo cocido, patatas, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con pescado (Infantil)	cocido	puerros, zanahorias, judías verdes, patatas, merluza, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con pollo (Infantil)	cocido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, filete de pollo, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con ternera (Infantil)	cocido	puerros, zanahorias, judías verdes, patatas, filete de ternera, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con ternera y lentejas (Infantil)	cocido	lentejas, calabaza, zanahorias, puerros, patatas, morcillo ternera, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Purrusalda	cocido	bacalao, fumet, patatas, puerros, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	fumet (2, 4, 9, 14)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Repollo a la gallega	cocido	repollo, patatas, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Salmorejo	fresco	tomate, ajo, pan, huevo (opcional), jamón serrano (opcional), pimiento rojo (opcional), vinagre (opcional), aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Sopa a la marinera	cocido	fideos, arroz, verduras, gambas, calamar, merluza, fumet, caldo de pescado, tomate frito, colorante, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos	en pota calamar: posible 2 y 4; caldo polvo (1, 4, 6, 7, 9 y pos. 2, 3, 7, 14), fumet; tomate f. (6); colorante*	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Sopa Bullabesa	cocido	fideos, arroz, verduras, calamar, gambas, merluza, fumet, caldo de pescado, tomate frito, colorante, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 12. sulfitos (gambas)	en pota calamar: posible 2 y 4; caldo polvo(1, 4, 6, 7, 9), fumet (2, 4, 9, 14); tomate f. (6); colorante*(E-102 y E-110)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Sopa de ave con estrellitas	cocido	pasta estrellitas, filete de pollo, paleta york, huevo duro, verduras, esqueletos de pollo, huesos paleta y ternera frescos, caldo de pollo polvo, tomate frito, colorante	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta)	caldo polvo (1, 7 y posib. 3, 7, 9); tomate frito (6 (aceite)); colorante*	
Primer plato	Sopa de ave con fideos	cocido	fideos, pollo, huevo duro, verduras, esqueletos de pollo, huesos paleta y ternera frescos, tomate frito, colorante	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta)	tomate frito (6 (aceite)); colorante *(E-102 y E-110)	
Primer plato	Sopa de ave con letras	cocido	pasta letras, pollo, huevo duro, verduras, codillos de jamón, esqueletos de pollo y ternera frescos, tomate frito, colorante	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta)	tomate frito (6 (aceite)); colorante *(E-102 y E-110)	
Primer plato	Sopa de pescado con estrellitas	cocido	pasta estrellitas, merluza, fletán, zanahorias, cebolla, ajo, caldo de pescado	1. gluten, 2. crustáceos (posible en fletán), 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 14. moluscos (posible en fletán)		
Primer plato	Sopa Juliana	cocido	pasta, verduras deshidratadas, mirepoix de verdura, codillos de jamón, esqueletos de pollo y huesos ternera frescos	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 9. apio		
Primer plato	Sopa de picadillo	cocido	pasta de lluvia, pollo, paleta york, huevo duro, verduras, esqueletos de pollo, huesos jamón y ternera frescos, tomate frito, colorante	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta)	tomate frito (6 (aceite)); colorante *(E-102 y E-110)	
Primer plato	Sopa de verdura con conchitas	cocido	pasta de conchitas, verduras deshidratadas, verduras, caldo de pollo, esqueletos de pollo, huesos paleta y ternera frescos	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 9. apio	caldo (1, 7 y posib. 3, 7, 9)	
Primer plato	Tallarines con jamón serrano y guisantes	cocido	pasta tallarines, cebolla, guisantes, mantequilla, nata, jamón serrano, queso rallado, pimienta negra molida	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta y lisozima en queso rallado parmesano), 7. leche	pimienta negra	
Primer plato	Verduras a la aldeana	cocido	menestra de verduras, ajo, harina, leche, mantequilla, queso rallado hilo, pimienta blanca, nuez moscada, perejil, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos (menestra), Otros. Legumbre (judías verdes, guisantes)	sin queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Albóndigas a la antigua/caseras/abuela	guiso	albóndigas (vacuno/mixtas), verduras, guisantes, patatas, maizena, tomate frito, caldo blanco, aceite de oliva virgen extra	1. gluten (albóndigas), 6. soja (albóndigas), 12. sulfitos (albóndigas), Otros. Legumbres (guisantes)	caldo (9); tomate frito (6 (aceite)); en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Bonito/Atún con pisto	plancha/frito	bonito/atún, verduras, tomate frito (pisto), aceite de oliva virgen extra	4. pescado	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Calamares a la romana	frito	calamar romana, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche, 14. moluscos	puede contener trazas: 2,3,4,6 y 12; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Canelones de atún	horneado	canelones de atún, leche, mantequilla, harina, queso rallado hilo, tomate frito, pimienta blanca, nuez moscada	1. gluten, 4. pescado, 7. leche (y en canelones der.lácteos), 12. sulfitos	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca, nuez moscada	
Segundo plato	Canelones de carne	horneado	canelones de carne, leche, mantequilla, harina, queso rallado hilo, tomate frito, pimienta blanca, nuez moscada	1. gluten, 7. leche (y en canelones der.lácteos)	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite)), pimienta blanca, nuez moscada	
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	plancha	chuleta de cerdo, ajo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Chuleta de Sajonia a la plancha	plancha	chuleta de Sajonia, ajo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	horneado	cinta de lomo de cerdo al ajillo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha	plancha	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Croquetas con jamón	frito	croquetas con jamón, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	frito	delicias de jamón y queso, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 7. leche	pimentón; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Empanada de carne o de atún	horneado	empanada de carne o de atún	1. gluten, 4. pescado (atún), 7. leche	pimentón	
Segundo plato	Empanadillas de atún	frito	empanadillas de atún, aceite de girasol alto oleico	1. gluten (y trazas), 3. huevos, 4. pescado	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	frito	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Estofado de cerdo	guiso	magro de cerdo, verduras, maizena, tomate frito, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra		tomate frito (6 (aceite)); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha	plancha	filete de pavo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha	plancha	filete de pollo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS MENÚS Y ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la página final del documento

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Segundo plato	Filete de pollo empanado	frito	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, perejil, , aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de ternera a la milanesa	frito	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, queso rallado, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos (y liozima en queso rallado parmesano), 7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete ruso	frito	hamburguesa, harina, huevo líquido , pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	proteína, almidón y/o fibra de guistante; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Fletán empanado	frito	fletán, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	en fletán: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Fritura de Pescado/ Variada	frito	calamar romana, capricho de calamar, palitos de merluza, varitas de merluza, empanadillas de atún, croquetas de jamón, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado, 7. leche, 14. moluscos	posibles trazas: 2,3,6,9,10,14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Hamburguesa casera a la plancha	plancha	carne picada de ternera, pimienta, aceite de oliva virgen extra		pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Hamburguesas (de vacuno) a la plancha	plancha	hamburguesas (vacuno), aceite de oliva virgen extra		proteína, almidón y/o fibra de guisante	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Huevos duros con pisto	cocido/guiso	huevos duros, ajo, cebolla, verduras, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	3. huevos	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Huevos revueltos con bacon	frito	huevo líquido, bacon, cebolla, puerros, patatas codorniz, nata líquida, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón	frito	huevo líquido, jamón york, patatas codorniz, cebolla, puerros, nata líquida, tomate frito, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Huevos revueltos con tomate	frito	huevo líquido, tomate natural, cebolla, puerros, patatas codorniz, nata líquida, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 7. leche	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Jamoncitos de pollo al chilindrón	guiso	jamoncitos de pollo, verduras, harina, tomate frito y tomate natural triturado, aceite de girasol, aceite de oliva virgen extra	1. gluten	tomate frito (6 (aceite)); aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Lasaña de carne	horneado	lasaña de carne, harina, leche, mantequilla, queso rallado hilo, salsa de tomate, nuez moscada, pimienta blanca	1. gluten, 7. leche	puede contener trazas: 2,3,4,6,7,8,9,10,14; si queso rallado parmesano: huevo (3 - liozima); pimienta blanca, nuez moscada	
Segundo plato	Lomo asado en su jugo	asado	cinta de lomo de cerdo, verduras, maizena, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Merluza Bella Easo	horneado	merluza, gambas, mantequilla, queso, jamón york, demi-glace, limón, perejil	2. crustáceos, 4. pescado, 7. leche	demi-glace polvo (1, 6, 7 y trazas 3 y 9; pimentón)	
Segundo plato	Mini croquetas (Infantil)	frito	mini croquetas, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3.huevo (trazas), 7. leche, 10. mostaza (trazas)	pimienta, nuez moscada; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Muslitos de pollo a la crema	asado	muslitos de pollo, ajo, harina, nata líquida, mantequilla, nuez moscada, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado a la bilbaina	guiso	pescado, pimiento del Piquillo, ajo, harina, huevo líquido, vinagre, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (vinagre)	en pez espada: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gaditana	frito	pescado, harina, ajo, pimentón dulce, vinagre, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 4. pescado, 12. sulfitos (vinagre)	pimentón dulce; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gallega	cocido	pescado, patatas (acompañam), pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado a la madrileña	frito	pescado, huevo líquido, harina, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la marinera	guiso	pescado, almejas, gambas, cebolla, ajo, harina, fumet, tomate frito, colorante, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 4. pescado, 12.sulfitos (gambas), 14. moluscos	en fletán: posible 2 y 14; fumet (2, 4, 9, 14); tomate f (6 (aceite)); colorante*; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la milanesa	frito	pescado, huevo líquido, harina, pan rallado, queso rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos (y liozima en queso rallado parmesano), 4. pescado, 7. leche	en fletán y pez espada: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la molinera	frito	pescado, huevo líquido, harina, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	en fletán y pez espada: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la plancha	plancha	pescado, aceite de oliva virgen extra	4. pescado	en pez espada: posible 2 y 14	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado a la romana	frito	pescado, huevo líquido, harina, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la vasca	guiso	pescado, almejas, gambas, verduras, espárragos, guisantes, harina, huevo duro, perejil, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado al vapor (Infantil)	cocido	merluza, ajo, limón, perejil, aceite de oliva virgen extra	4. pescado		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	plancha	pescado, verduras, tomate frito (pisto), mayonesa, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos (posible en pez espada), 3. huevos, 4. pescado, 14. moluscos (posible en pez espada)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado con salsa Colbert	frito	pescado, harina, pan rallado (opcional), huevo líquido, ajo, zumo limón, mantequilla, demi-glace, estragón, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado, 7. leche	en fletán: posible 2 y 14; demi-glace polvo (1, 6, 7 y trazas 3 y 9; pimentón); aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado con tomate	frito	pescado, cebolla, ajo, harina, tomate frito, tomate natural triturado, pimienta negra, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 4. pescado	en fletán: posible 2 y 14; pimienta negra; tomate frito (6 (aceite)); aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado en salsa	frito	pescado, cebolla, ajo, harina, pan frito, tomate natural triturado, gambas, condimento azafranado, perejil, aceite de girasol, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 4. pescado, 12.sulfitos (gambas)	aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	horneado	bases de pizza, bacon, chorizo, salchichón, jamón york, queso barra-nata, tomate frito	1. gluten, 3. huevos (en queso y posible en base pizza), 7. leche	tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	Pizza casera (Infantil)	horneado	bases de pizza, jamón york, salchichón, queso barra-nata, tomate frito	1. gluten, 3. huevos (en queso y posible en base pizza), 7. leche	tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	Pollo al ajillo	frito	pollo, harina, ajo, vinagre, perejil, aceite de girasol, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 12.sulfitos (vinagre)	aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo asado	asado	pollo, caldo de pollo, maizena, ajo, vinagre, perejil, aceite de oliva virgen extra	12.sulfitos (vinagre)	caldo polvo (1, 7 y posibles trazas 3, 7, 9)	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	frito	pollo cordon bleu, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas), 6. soja (y posibles trazas), 7. leche, 12. sulfitos (posibles trazas)	pimienta blanca; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS MENÚS Y ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la página final del documento

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Segundo plato	Pollo en pepitoria	guiso	pollo, cebolla, almendras, pan frito, huevo duro, harina, pimienta, nuez moscada, azafrán, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 8. frutos de cáscara (almendra)	pimienta, nuez moscada; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo guisado a la antigua	guiso	ragout de pollo, verduras, guisantes, patatas, tomate frito, pimentón, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	pimentón	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ragout de magro	guiso	ragout de cerdo, verduras, guisantes, maizena, pimienta blanca, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres	tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca; pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ragout de pollo	guiso	ragout de pollo, cebolla, ajo, maizena, mosto blanco, perejil, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra		nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ragout de ternera	guiso	ragout de ternera, verduras, guisantes, maizena, pimienta blanca, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres	tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca; pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Redondo de ternera asado	asado	ternera, verduras, apio, tomate natural triturado, maizena, pimienta, aceite de oliva virgen extra	9. apio	pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Rotí de pavo asado	asado	rotí de pavo, verduras, maizena, tomate frito, pimienta, aceite de oliva virgen extra		pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Rotí de pavo con salsa Demi-glace	asado	rotí de pavo, verduras, demi-glace, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra		demi-glace polvo (1, 6, 7 y trazas 3 y 9; pimentón)	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Salchichas Frankfurt	frito	salchichas Frankfurt, tomate ketchup (acompañ.), aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Salchichas frescas en salsa	guiso	salchichas frescas, cebolla, ajo, tomate natural triturado, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (salchichas)	tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Salmón empanado (Infantil)	frito	salmón, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	frito	solomillo de cerdo, huevo líquido, harina, pan rallado, finas hierbas, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Suquet de merluza	asado	merluza, patatas, cebolla, ajo, tomate natural triturado, fumet, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	fumet (2, 4, 9, 14); pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	asado	ternera, verduras, maizena, tomate frito, pimienta, aceite de oliva virgen extra		tomate frito (soja (aceite)); pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ternera picada rehogada (Infantil)	cocido	ternera picada, cebolla, ajo, tomate, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	asado	aguja de ternera/contra de ternera rosada, ajos, cebollas, limón, maizena, nata líquida, hierbas provenzales, aceite de oliva virgen extra	7. leche		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Tortilla de patata	hornear	tortilla de patata (con cebolla), aceite de oliva virgen extra	3. huevos		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Tortilla francesa	hornear	tortilla francesa, aceite de oliva virgen extra	3. huevos		
Segundo plato	Tortilla a la francesa /jamón york	hornear	tortilla francesa, jamón york, aceite de oliva virgen extra	3. huevos		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Tortilla a la francesa /jamón york y queso	hornear	tortilla francesa, jamón york, queso barra-nata, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche		aceite de oliva virgen extra
Plato único	Cocido completo - carne	cocido	pechuga de pollo, chorizo, codillos de jamón, morcilla de Burgos, morcillo, panceta, tocino		en morcilla Burgos (6 y 7)	
Plato único	Cocido completo - otros	cocido	garbanzos, patatas, huesos de caña, esqueletos de pollo	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		
Plato único	Cocido completo - sopa	cocido	caldo, fideos	1. gluten	caldo (9)	
Plato único	Cocido completo - verdura	cocido	repollo, zanahorias			
Guarnición	Arroz blanco	cocido	arroz, ajo, caldo blanco		caldo (9)	
Guarnición	Arroz Pilaw	cocido	arroz, cebolla, ajo, caldo o agua, aceite de oliva virgen extra		caldo (9)	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Asadillo de pimientos	asado	pimientos, ajo, pimentón dulce			
Guarnición	Chorizo frito	asado	chorizo			
Guarnición	Ensalada de lechuga	fresco	lechuga iceberg, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de tomate	fresco	tomate, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de tomate y queso	fresco	tomate, queso barra-nata, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada mixta	fresco	lechuga iceberg, tomate, aceitunas negras o verdes, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Patatas a la campesina	asado	patatas, ajo, cebolla, pimiento lamullo rojo, pimiento verde, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Patatas a lo pobre	frito	patatas, ajo, perejil, vinagre, aceite de girasol alto oleico	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y vinagre)	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas a lo provenzal	asado	patatas, cebolla, ajo, hierbas provenzales, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Patatas Chips	frito	patatas fritas envasadas		aceite de girasol	
Guarnición	Patatas cocidas	cocido	patatas, cebolla, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS MENÚS Y ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la página final del documento

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Guarnición	Patatas codorniz	asado	patata codorniz (parisina), mantequilla, perejil, aceite de girasol alto oleico	7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas dado	frito	patatas, aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas fritas	frito	patatas diferentes cortes, aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas panaderas	frito	patatas, cebolla, ajo, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Picatostes	frito	pan, aceite de girasol alto oleico	1. gluten	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Pisto manchego	frito	verduras, tomate frito, aceite de oliva virgen extra		tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Puré de patatas	cocido	escamas de patata, leche, mantequilla, nuez moscada, pimienta blanca	7. leche, 12. sulfitos (escamas de patata)	pimienta blanca, nuez moscada	
Guarnición	Salsa Alicantina	frito	mayonesa, ajos, perejil, verduras pisto, aceite de oliva virgen extra	3. huevos		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Salsa Colbert	frito	mantequilla, perejil	7. leche		
Guarnición	Salsa de tomate	frito	tomate frito, tomate natural triturado, verduras, aceite de oliva virgen extra		tomate frito (6 (aceite))	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Verduras salteadas	frito	macedonia de verduras, ajo, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes y judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Postre	Copa de chocolate	envasado	copa chocolate con nata envasado	6. soja, 7. leche, 8. frutos de cáscara (trazas)		
Postre	Flan de huevo/vainilla	envasado	flan de huevo/de vainilla envasado	3. huevos (de huevo), 7. leche	según el flan de huevo, puede contener trazas de gluten (1)	
Postre	Fruta	fresco	de temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, plátano, ciruelas, albaricoques, clementinas...			
Postre	Helado	helado	tarrina/bombón	7. leche, 6. soja (lecitina en bombón), 8. frutos de cáscara (almendra en bombón y trazas de otros en bombón y vasito colectivo)	en vasito colect. vainill-choco (1, 3, 6 y 8)	
Postre	Leche	fresco	leche envasada	7. leche		
Postre	Macedonia de frutas	conserva	macedonia de frutas			
Postre	Melocoton en almibar	conserva	melocotón en almibar			
Postre	Natillas de chocolate	fresco	natillas de chocolate envasadas	7. leche, 6. soja (trazas)		
Postre	Natillas de vainilla	fresco	natillas vainilla envasadas	7. leche		
Postre	Piña en su jugo	conserva	piña en su jugo			
Postre	Yogur	fresco	yogur envasado	7. leche		
Otros	Papilla de fruta (Infantil)	fresco	manzanas, peras, plátanos, galletas María sin gluten, zumo de naranja	6. soja, Otros. Legumbres (fibra de guisante)		



INGREDIENTES PRINCIPALES EN LOS MENÚS ALÉRGENOS

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la nota al final del documento

Observaciones

Los ingredientes de los platos son de carácter general. En algunos casos se modifican de acuerdo a las necesidades de cada etapa y nivel.

Familias de ingredientes

Cuando se incluye una familia de ingredientes y se significa específicamente uno de ellos es por su mayor cantidad con respecto al resto.

Principales variedades de ingredientes utilizados:

- **Pastas secas;** espaguetis, espirales (hélices-fusilli), macarrones, raviolis y tortellinis rellenos, tallarines...
- **Pescados congelados;** bonito, merluza, fletán, pez espada, bacalao, salmón; en algunos casos puede utilizarse un pescado del grupo o familia al indicado en la receta.

Técnicas:

- **Baño maría,** cocción de una vasija dentro de otra llena de agua.
- **Estofar,** guisar muy tapado y en crudo.
- **Guisar,** rehogar con grasa y cocinar con agua o caldo.
- **Pochar,** cocinar con grasa a baja temperatura.
- **Rehogar,** freír a fuego lento.
- **Saltear,** cocinar con grasa y a fuego violento.

Ingredientes alérgenos

En caso de duda ante cualquier plato y sus posibles alérgenos, le solicitamos que consulte con el Centro de referencia.

1. Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado.
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets.
6. Soja y productos a base de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
8. Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pecanas, nueces del Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados.
9. Apio y productos derivados.
10. Mostaza y productos derivados.
11. Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo.
12. Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l expresado como SO₂
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

Nota importante: En este documento se relacionan los ingredientes y alérgenos principales, así como se detallan otros alérgenos posibles según marcas u otros productos utilizados. Para una mayor concreción les solicitamos que se dirijan a la administración del centro, donde podrán recibir información completa de todos los ingredientes empleados en cada plato, productos concretos y sus correspondientes alérgenos. Esta información será ofrecida a partir de los datos suministrados por nuestros proveedores sobre la composición de sus productos. Sin embargo, no podemos excluir la presencia accidental de otros ingredientes alergénicos que pueden aparecer durante la fabricación de estos productos o cuando se utilizan en la elaboración. Les solicitamos que en casos específicos declare la alergia o intolerancia a su centro de referencia; de esta forma haremos un control exhaustivo de los ingredientes y elaboración de los platos para cada caso concreto.