

MENÚ PARA 1er CICLO DE E.INFANTIL NIVEL 1 (MENÚS 5 Y 6): ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E.Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Primer plato	Puré de verdura (Inicio Infantil)	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6)), aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con pollo	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de pollo, huevos, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con ternera	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de ternera, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con pescado	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de merluza, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	sin merluza, con pollo o ternera	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con huevo y pollo	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de pollo, huevos, aceite de oliva virgen extra	x	sin huevo	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con ternera y lentejas	lentejas, calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de ternera, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin lentejas/judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con ternera y garbanzos	garbanzos, calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de ternera, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin garbanzos/judías verdes
Segundo plato	Pollo a la plancha	filete de pollo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Ternera picada rehogada	carne picada de ternera, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pescado al vapor	filete de merluza, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	sin pescado, con pollo, ternera o huevo	x
Segundo plato	Tortilla francesa	huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva virgen extra	x	sin huevo, con pollo, ternera o pescado	x	x	x
Postre	Yogur	yogur envasado	x	x	yogur de soja	x	x
Otros	Papilla de fruta (bebés Infantil)	manzanas, peras, plátanos, galletas María integral sin gluten, zumo de naranja	x	x	x	x	con galletas sin fibra de guisantes
Otros	Pavo y pan	pavo, pan de barra	con pan sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Otros	Jamón york y pan	jamón york, pan de barra	con pan sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Otros	Galletas	galletas	con galletas sin gluten	con galletas sin huevo	con galletas sin lácteos	x	con galletas sin fibra de guisantes
Otros	Queso y pan	queso barra/nata, pan de barra	con pan sin gluten	con embutido sin huevo	con embutido sin lácteos	x	x



INGREDIENTES PRINCIPALES EN LOS MENÚS ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

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:

- **Pescados congelados;** merluza.

Técnicas:

- **Baño maría,** cocción de una vasija dentro de otra llena de agua.
- **Rehogar,** cocinar con grasa a fuego lento.
- **Asado,** cocinar con poca grasa (generalmente la propia) en horno, plancha.
- **Cocer,** cocinar con abundante agua en ebullición.

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.