

MENÚ PARA 1er CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 1: 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	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Primer plato	Puré de verdura (Inicio Infantil)	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	Albóndigas a la antigua/caseras/de la abuela	x	albóndigas (vacuno/mixta), ajo, cebolla, zanahorias, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Atún con pisto	merluza/fletán diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Bacalao a la plancha con salsa de yogur	merluza/fletán diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Bocados de atún con salsa de tomate	merluza/fletán diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Calamares a la romana	Caprichos de calamar (Infantil)	calamar rebozado, aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	croquetas con jamón (sin alérgenos)	x
Segundo plato	Canelones de atún	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno/mixta), ajo, cebolla, zanahorias, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Canelones de atún	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Canelones de carne	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno/mixta), ajo, cebolla, zanahorias, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Canelones de carne	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Caprichos de calamar (Infantil)	x	calamar rebozado, aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	croquetas con jamón (sin alérgenos)	x
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Chuleta de Sajonia a la plancha	Cinta de Sajonia a la plancha	cinta de Sajonia, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	cinta de lomo de cerdo al ajillo, ajo, cebolla, puerros, zanahorias, tomate, tomate natural triturado, maizena, aceite de oliva virgen extra	cinta de lomo de cerdo al ajillo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo fresca/ajillo/adobada empanada	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de oliva alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha-asada	Cinta de lomo a la plancha	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha-asada	Cinta de lomo empanada	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Croquetas con jamón	Mini croquetas (Infantil)	mini croquetas, aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	x	delicias de jamón y queso, aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Empanadillas de atún	Mini croquetas (Infantil)	mini croquetas, aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	x	croquetas con jamón (sin alérgenos)	x
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	x	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Estofado de cerdo	Cinta de lomo al ajillo	cinta de lomo de cerdo al ajillo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Estofado de cerdo	Cinta de lomo a la plancha-asada	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x

MENÚS PARA 1er CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 1: 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	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Segundo plato	Estofado de cerdo	cinta de lomo empanada	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha-asado	Filete de pollo a la plancha-asado	filete de pollo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Filete de pavo braseado a la plancha	x	filete de pavo braseado, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Filete de pavo empanado	Filete de pollo empanado	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha-asado	x	filete de pollo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Filete de pollo empanado	x	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha	Escalope de ternera empanado	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de ternera a la milanesa	x	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, queso rallado, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	filete de ternera empanado (sin huevo)	filete de ternera empanado	x	x
Segundo plato	Filete ruso	x	hamburguesa, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Fletán empanado	x	fletán, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Hamburguesa de salmón	merluza/fletán diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8
Segundo plato	Hamburguesa (de vacuno) a la plancha	x	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón y tomate	x	huevo líquido, nata líquida, paleta york, tomate frito, aceite de girasol alto oleico	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	sin lácteos	x	x
Segundo plato	Jamoncitos de pollo al chilindrón	(Ragout de pollo) al chilindrón	ragout de pollo, ajo, cebolla, pimienta roja, pimienta verde, jamón serrano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Lasaña de carne	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno-mixta), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante alimentario, aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Lomo asado en su jugo	x	cinta de lomo de cerdo, ajo, cebolla, puerros, tomate, zanahorias, maizena, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Medallón empanado de merluza y surimi	x	medallón de merluza y surimi, harina, huevo, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten, depende de la adaptación al menú general y 8	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	sin leche, depende de la adaptación al menú general y 8	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8
Segundo plato	Merluza Bella Easo	Merluza a la romana	merluza, harina, huevo líquido, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Merluza Bella Easo	Merluza a la madrileña	merluza, harina, huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Merluza Bella Easo	Merluza con tomate	merluza, harina, salsa de tomate, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	x	x
Segundo plato	Muslitos de pollo a la crema	(Ragout de pollo) a la crema	ragout de pollo, ajo, perejil, nata líquida, salsa bechamel, queso crema, queso rallado, vinagre, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Segundo plato	Pescado a la bilbaina	x	pescado, ajo, pimienta morrón, harina, huevo líquido, vinagre, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la gaditana	x	pescado, harina, pimentón dulce, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la gallega	x	pescado, patatas (acompañamiento), pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la madrileña	x	pescado, harina, huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la marinera	x	pescado, cebolla, ajo, harina, fumet, tomate frito, colorante alimentario, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la milanesa	x	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado, queso rallado, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	pescado empanado (sin huevo)	pescado empanado	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la molinera	x	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x

MENÚ PARA 1er CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 1: 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	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Segundo plato	Pescado a la plancha	x	pescado, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la romana	x	pescado, harina, huevo líquido, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado a la vasca	x	pescado, ajo, cebolla, harina, huevo duro, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado al vapor (Infantil)	x	merluza, perejil, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	Pescado con tomate	merluza, harina, salsa de tomate, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	x	x
Segundo plato	Pescado con salsa Colbert	Pescado a la molinera	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado con tomate	x	pescado, harina, salsa de tomate, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pescado en salsa	Merluza en salsa (de tomate)	merluza, harina, huevo líquido, salsa de tomate, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	x
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	2º plato en función de la semana	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8
Segundo plato	Pizza de verduras y atún	2º plato en función de la semana	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8
Segundo plato	Pollo al ajillo/asado	(Ragout de pollo) al ajillo	ragout de pollo, caldo de pollo (opcional), maizena, ajo, vinagre, perejil, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	x	pollo cordon bleu, aceite de girasol alto oleico	filete de pollo empanado con jamón york (sin gluten)	filete de pollo empanado con jamón york (sin huevo/queso)	filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Pollo en pepitoria	(Ragout de pollo) en pepitoria	ragout de pollo, ajo, cebolla, almendras, pan frito, huevo duro, maizena, condimento azafranado, perejil, vinagre, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	sin lácteos, depende de la adaptación al menú general y 8	x	x
Segundo plato	Pollo guisado a la antigua	Ragout de pollo	ragout de pollo, ajo, cebolla, maizena, mosto blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Ragout de magro	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno-mixta), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante alimentario, aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Ragout de pollo	x	ragout de pollo, cebolla, ajo, maizena, mosto blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Ragout de ternera	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno-mixta), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante alimentario, aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Rotí de pavo asado	(Lacón de pavo) asado	lacón de pavo, ajo, cebolla, puerro, tomate, zanahorias, maizena, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Rotí de pavo con salsa demi-glace	(Lacón de pavo) con salsa demi-glace	lacón de pavo, ajo, cebolla, puerro, tomate, zanahorias, maizena, tomate frito, demi-glace, aceite de oliva virgen extra	(Lacón de pavo) asado (sin gluten)	(Lacón de pavo) asado	(Lacón de pavo) asado	x	x
Segundo plato	Salchichas Frankfurt	x	salchichas Frankfurt, tomate frito (acompañamiento), aceite de girasol alto oleico	x	x	x	x	x
Segundo plato	Salchichas frescas en salsa	Salchichas Frankfurt	salchichas Frankfurt, tomate frito (acompañamiento), aceite de girasol alto oleico	x	x	x	x	x
Segundo plato	Salmón empanado	merluza/fletán diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8
Segundo plato	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	x	solomillo de cerdo, huevo líquido, harina, pan rallado, finas hierbas, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Suquet de merluza	x	merluza, patatas (acompañamiento), cebolla, ajo, almendras, pan frito, tomate natural triturado, fumet, perejil, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	x	x	x	x
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno-mixta), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante alimentario, aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno-mixta), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante alimentario, aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Tortilla de patata	x	tortilla de patata (con cebolla), aceite de oliva virgen extra	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	x	x	x

MENÚS PARA 1er CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 1: 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	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Segundo plato	Tortilla francesa	x	tortilla francesa, aceite de oliva virgen extra, tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/jamón york	x	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/jamón york y queso	x	tortilla francesa, paleta york, queso barra-nata, aceite de oliva virgen extra	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	tortilla francesa con jamón york	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/queso	x	tortilla francesa, queso barra-nata	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8	tortilla francesa	x	x
Postre	Yogur	x	yogur envasado	x	x	yogur de soja	x	x
Otros/Merienda	Papilla de fruta (niveles 2 y 3 Infantil)	x	manzanas, peras, plátanos, galletas, zumo de naranja	con galletas sin gluten	x	con galletas sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Pavo y pan	x	pavo, pan de barra	con pan sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Jamón york y pan	x	jamón york, pan de barra	con pan sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Galletas	x	galletas	con galletas sin gluten	con galletas sin huevo	con galletas sin lácteos	x	con galletas sin fibra de guisantes
Otros/Merienda	Queso y pan	x	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, fletán.

Técnicas:

- **Baño maría,** cocción de una vasija dentro de otra llena de agua.
- **Estofar,** cocinar con su propio jugo un alimento tapado.
- **Guisar,** rehogar con grasa y cocinar con agua o caldo.
- **Pochar,** cocinar con grasa a baja temperatura.
- **Rehogar,** cocinar con grasa a fuego lento.
- **Saltear,** cocinar con grasa a fuego violento.
- **Asado,** cocinar con poca grasa (generalmente la propia) en horno, plancha.
- **Fritura,** cocinar con abundante aceite caliente.
- **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.