

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 (31%), zanahorias (24%), puerros (2%), judías verdes (12%), patatas (31%), aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con pollo	x	calabacines (30%), zanahorias (18%), puerros (2%), judías verdes (8%), patatas (34%), filete de pollo (8%), aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con ternera	x	calabacines (30%), zanahorias (18%), puerros (2%), judías verdes (8%), patatas (34%), filete de ternera (8%), aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con pescado	x	calabacines (30%), zanahorias (18%), puerros (2%), judías verdes (8%), patatas (34%), filete de merluza (8%), 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 (30%), zanahorias (18%), puerros (3%), judías verdes (9%), patatas (30%), filete de pollo (6%), huevos (4%), aceite de oliva virgen extra	x	sin huevo	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con ternera y lentejas	x	lentejas (2%), calabacines (31%), zanahorias (19%), puerros (2%), judías verdes (8%), patatas (31%), filete de ternera (7%), aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	sin lentejas/judías verdes
Primer plato	Puré de verdura con ternera y garbanzos	x	garbanzos (2%), calabacines (31%), zanahorias (19%), puerros (2%), judías verdes (8%), patatas (31%), filete de ternera (7%), 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 (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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 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 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Boquerones en tempura	merluza 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 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Calamares a la romana	Anillas de calamar (Infantil)	calamar rebozado (potas de calamar 45%), 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 (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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 (100% vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
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, harina de maíz, 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 (jamón curado 12%, paleta y jamón ibérico 13%), aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	x	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)	x	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	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	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 braseado asado en salsa	Lacón de pavo asado en salsa	lacón de pavo, ajo, cebolla, puerro, tomate, zanahorias, harina de maíz, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	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/asado	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (100% vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar

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	Filete de ternera a la plancha/asado	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	Fingers de pollo	x	fingers de pollo, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	x	x
Segundo plato	Fletán empanado	merluza diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 8	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Hamburguesa de pollo a la plancha	x	hamburguesa de pollo (85% pollo), aceite de oliva suave	x	x	filete de pollo a la plancha	x	filete de pollo a la plancha
Segundo plato	Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha	x	hamburguesa de pollo y espinacas (64% pollo y 21% espinacas), aeite de oliva suave	x	x	filete de pollo a la plancha	x	filete de pollo a la plancha
Segundo plato	Hamburguesa (de vacuno) a la plancha	x	hamburguesa (100% vacuno), aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Huevos con bechamel	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Huevos rellenos de atún	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Huevos revueltos con atún y tomate	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón y tomate	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Huevos revueltos con virutas de pavo	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Lasaña de carne	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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, harina de maíz, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Lomo al ajillo con salsa de manzana	x	cinta de lomo de cerdo al ajillo, cebolla, harina de maíz, mosto, blanco, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pescado a la bilbaína	x	pescado, ajo, pimiento 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 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la gaditana/a la andaluza	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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	x
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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	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 se dará otra proteína animal	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 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 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado en salsa verde	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 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	Arroz con tomate/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 se dará otra proteína animal	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8
Segundo plato	Pizza de verduras y atún	Arroz con tomate/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 se dará otra proteína animal	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 8

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	Pollo al ajillo/asado	Ragout de pollo al ajillo	ragout de pollo, harina de maíz, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Pollo al chilindrón	Ragout de pollo al chilindrón	ragout de pollo (96%), ajo, cebolla (2%), pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano (2%), tomate frito, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pollo a la crema	Ragout de pollo a la crema	ragout de pollo, ajo, perejil, nata líquida, salsa bechamel, queso crema, queso rallado, aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	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)	x	filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Pollo en pepitoria	Ragout de pollo en pepitoria (Infantil)	ragout de pollo (89%), ajo, cebolla (6%), pan frito, huevo duro (5%), harina de maíz, condimento azafranado, perejil, , aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	sin lácteos, depende de la adaptación al menú general y 8	x	x
Segundo plato	Ragout de magro de cerdo	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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, harina de maíz, mosto blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Ragout de ternera	Albóndigas (...)	albóndigas (vacuno (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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	Rollito de primavera con salsa agridulce	Delicias de jamón y queso	delicias de jamón y queso Crêpe 45,6%, fiambre de jamón de cerdo 6%, queso 1,6%), aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Salchichas Frankfurt	Cinta de lomo a la plancha-asada	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Salmón empanado	merluza 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 se dará otra proteína animal	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	Solomillo de cerdo con salsa de manzana	x	solomillo de cerdo, manzanas reineta-granny smith, cebolla, fondo blanco, harina de maíz (o harina de trigo), mosto, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Taquitos de atún con salsa de tomate	merluza 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 se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (100% 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 (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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 (100% 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 (80%/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%), ajo, cebolla, zanahorias, puerros, guisantes, patatas dado (acompañamiento), harina de maíz, 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 calabacín	x	tortilla de calabacín (con patata), aceite de oliva virgen extra/suave	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
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 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa	x	tortilla francesa, tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/atún	Tortilla francesa	tortilla francesa, tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	tortilla francesa	x
Segundo plato	Tortilla francesa/jamón york	x	tortilla francesa, paleta york, tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/jamón york y queso	x	tortilla francesa, paleta york, queso mezcla tierno	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	tortilla francesa con jamón york	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/queso	x	tortilla francesa, queso mezcla tierno	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 8 se dará otra proteína animal	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

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
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 mezcla tierno, pan de barra	con pan sin gluten	x	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.
- **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.