

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Alubias (Judías) blancas /verduras y chorizo	guiso	judías blancas (38%), ajo, cebolla, zanahorias (19%), magro cerdo/cinta lomo (5%), chorizo (14%), patatas (24%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce: si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja (6)	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Arroz con pollo	guiso	arroz (55%), pimiento verde, pimiento rojo, zanahorias (9%), ragout de pollo (36%), fondo blanco, colorante, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave		fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Arroz con tomate	guiso	arroz (44%), cebolla (8%), ajo, salsa de tomate (48%), fondo blanco, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave		fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Arroz con verduras	guiso	arroz (49%), ajo, calabacines (11%), champiñones (9%), pimiento morrón, zanahorias (9%), guisantes (11%), judías verdes (11%), fondo blanco, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); si calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según pimiento morrón: trazas 6, 10, 12 y 13; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón	coccido/rehogado	arroz Pilaw (46%), brócoli (36%), ajo, paleta york (9%), bacón (9%), laurel, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Arroz tres delicias	guiso	arroz (48%), paleta york (10%), gambas (15%), ajo, zanahorias (10%), guisantes (10%), tortilla francesa (7%), fondo blanco, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave	2. crustáceos, 3. huevos, 12. sulfitos (gambas)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129); tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Brócoli gratinado	coccido/gratinado	brócoli (90%), ajo, salsa bechamel, queso rallado hilo (6%), jamón serrano (4%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos ( puede contener lisozima en queso rallado), 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Brócoli rehogado	rehogado	brócoli (96%), ajo, jamón serrano (4%), aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Champiñón salteado con jamón serrano	salteado	champiñón entero (94%), ajo, jamón serrano (6%), perezil, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (champiñón entero)		aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Coliflor gratinada	coccido/gratinado	coliflor (90%), salsa bechamel, queso rallado hilo (6%), jamón serrano (4%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (puede contener lisozima en queso rallado), 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Coliflor rehogada	rehogado	coliflor (97%), ajo, jamón serrano (3%), aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Corazones de alcachofa con jamón serrano	salteado	alcachofa (94%), ajo, jamón serrano (6%), perezil, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de alcachofas	coccido	alcachofas (24%), calabacines (60%), calabaza (7%), puerros (5%), zanahorias (7%), nabos (2%), patatas (15%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de brócoli	coccido	brócoli (27%), calabacines (42%), calabaza (5%), puerros (5%), zanahorias (5%), nabos (3%), patatas (13%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada, en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de calabacines	coccido	calabacines (56%), calabaza (8%), puerros (6%), zanahorias (8%), nabos (3%), patatas (19%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín, zanahorias y calabaza IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de calabaza	coccido	calabaza (28%), calabacines (33%), puerros (5%), zanahorias (16%), nabos (2%), patatas (16%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de champiñones	coccido	champiñones (30%), calabaza (37%), puerros (6%), zanahorias (9%), patatas (15%), arroz (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en champiñón entero cong: 12; en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de coliflor	coccido	coliflor (27%), calabacines (42%), calabaza (3%), puerros (5%), zanahorias (3%), judías verdes (4%), nabos (3%), patatas (13%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	pimienta blanca, nuez moscada, en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de espárragos	coccido	espárragos blancos tallos (28%), calabacines (44%), puerros (5%), nabos (3%), patatas (17%), arroz (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de espinacas	coccido	espinacas (6%), calabacines (52%), calabaza (9%), puerros (3%), zanahorias (6%), nabos (3%), patatas (15%), nata líquida, queso mezcla tierno (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de guisantes	coccido	guisantes (28%), judías verdes (6%), calabacines (40%), puerros (6%), zanahorias (6%), patatas (11%), nabos (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes y judías verdes)	pimienta blanca, nuez moscada; en zanahorias y calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de verduras	coccido	calabacines (37%), calabaza (8%), coliflor (5%), puerros (5%), nabos (3%), zanahorias (11%), guisantes (5%), judías verdes (5%), patatas (16%), brócoli (5%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema de zanahorias	coccido	zanahorias (34%), calabacines (29%), calabaza (15%), puerros (5%), nabos (5%), patatas (15%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Crema Solferino	coccido	tomate natural triturado, calabacines (42%), calabaza (14%), puerros (7%), zanahorias (14%), nabos (3%), patatas (17%), arroz (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Ensalada alemana de patata	coccido	patatas (65%), cebolleta, cebollino, huevo duro (7%), paleta york (4%), mayonesa, mostaza, pepinillos (3%), aceitunas verdes (5%), salchichas Frankfurt (16%), pimienta negra, aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, 10. mostaza, 12. sulfitos (pepinillos y patatas peladas/cortadas)	pimienta negra; según mayonesa: aceite de girasol o aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Ensalada campera	coccido	patatas (65%), aceitunas negras (5%), cebolletas, pepino (3%), pimiento verde, pimiento rojo, tomate (11%), huevo duro (9%), atún en aceite (7%), aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra/suave

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Ensalada de arroz	cocido	arroz Pilaw (41%), aceitunas negras (7%), tomate (7%), guisantes (3%), maíz dulce (5%), tortilla francesa (5%), gambas (9%), palitos de cangrejo (9%), paleta york (7%), piña en su jugo (7%), aceite de oliva virgen extra/suave	2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (y en palitos de cangrejo), 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos (palitos de cangrejo), Otros. Legumbres	arroz Pilaw: si fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Ensalada de ave	cocido	pechuga de pollo (33%), lechuga (23%), aceitunas verdes (6%), zanahorias, manzanas (13%), queso mezcla tierno (8%), huevo duro (17%), salsa rosa (si es casera: mayonesa-ketchup), aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos (en salsa rosa), 7. leche	si salsa rosa casera (3; según mayonesa: aceite de girasol o aceite de soja); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Ensalada de garbanzos	cocido	garbanzos (43%), pechuga de pollo (23%), maíz dulce (6%), cebolletas, tomate (14%), aceitunas negras (6%), tortilla francesa (8%), cominos, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, Otros. Legumbres (garbanzos)	si garbanzos envasados ya cocidos: 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Ensalada de verano (de pasta)	cocido	pasta tallari tricolor (36%), cebolleta, pimiento verde y rojo, tomate (14%), piña en jugo (13%), aceitunas negras (5%), gambas (9%), palitos de cangrejo (7%), huevo duro (9%), queso mezcla tierno (7%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (trazas en pasta, y palitos de cangrejo), 4. pescado, 6. soja (trazas en pasta), 7. leche, 10. mostaza (trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos (palitos de cangrejo)		aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Ensaladilla rusa	cocido	ensaladilla rusa (71%)(patata, zanahoria, guisante, judía verde), huevo duro (9%), atún en aceite (14%), aceitunas negras (6%), mayonesa, aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, 4. pescado, Otros. Legumbres (judías verdes y guisantes)	en mayonesa: aceite de girasol o aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Espaguetis a la carbonara	cocido/hehogado	pasta espagueti (73%), cebolla (9%), ajo, bacón (18%), nata, leche, mantequilla, harina, yemas de huevo, queso rallado, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta y lisozima en queso rallado parmesano), 6. soja (trazas en pasta), 7. leche, 10. mostaza (trazas en pasta)	harina; pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Espinacas a la crema	cocido/gratinado	espinacas (86%), salsa bechamel, queso rallado hilo (5%), bacón (4%), paleta york (5%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (puede contener lisozima en queso rallado), 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Espinacas rehogadas	rehogado	espinacas (96%), ajo, cebolla, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra/suave		pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Fideuá de verduras	guiso	pasta fideuá (45%), pimiento rojo y verde, ajo, judías verdes (12%), calabacines (17%), zanahorias (17%), champiñones (9%), colorante, laurel, tomate frito, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), Otros. Legumbres (judías verdes)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; colorante *E-102 y E-129; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Fideuá mixta	guiso	pasta fideuá (45%), ajo, pimientos, guisantes (6%), calamar (9%), gambas (9%), mejillones (6%), cinta de lomo cerdo (9%), ragout de pollo (16%), tomate frito, condimento azafrañado, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pote de calamar: posible 2 y 4; condimento azafrañado (E-102 y E-129); si salsa tomate elab. propia y fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Gazpacho andaluz	fresco	tomate (79%), pepino (12%), pimiento rojo y/o verde (7%), cebolla o cebolleta, ajo, pan (2%), agua, comino (opcional), vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 6. soja (posible presencia en pan), 12. sulfitos (vinagre)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas (11), mostaza (10) y harina de soja (6)	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Guisantes con jamón	cocido/hehogado	guisantes (96%), ajo, jamón serrano (4%), aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres		aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Guisantes rehogados con pavo	cocido/hehogado	guisantes (96%), ajo, pavo (4%), aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres		aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías (alubias) blancas con verduras y huevo	guiso	judías blancas (32%), ajo, cebolla, calabacines (14%), judías verdes (9%), huevo duro (9%), pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias (19%), patatas (18%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, 6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas y judías verdes)	pimentón dulce; en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida: contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías (alubias) blancas estofadas	guiso	judías blancas (41%), ajo, cebolla, zanahorias (16%), patatas (26%), bacón (5%), chorizo (12%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías (alubias) pintas con arroz	guiso	judías pintas (43%), ajo, cebolla, zanahorias (17%), arroz (5%), patatas (17%), bacón (5%), chorizo (13%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías (alubias) pintas estofadas	guiso	judías pintas (39%), ajo, cebolla, patatas (24%), zanahorias (16%), magro cerdo/cinta lomo (10%), chorizo (11%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías verdes con jamón	cocido/hehogado	judías verdes (93%), jamón serrano (6%), ajo (1%), tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (judías verdes)	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías verdes con patatas cocidas	cocido/hehogado	judías verdes (86%), patatas (14%), ajo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías verdes con tomate	cocido/hehogado	judías verdes, ajo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (judías verdes)	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Judías verdes rehogadas	cocido/hehogado	judías verdes, ajo, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Lentejas a la antigua/abuela/estofadas	guiso	lentejas (40%), ajo, cebolla, zanahorias (18%), patatas (28%), chorizo (14%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	1. posibles trazas gluten (lentejas), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas, judías verdes)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Lentejas campesinas	guiso	lentejas (35%), ajo, calabacines (15%), cebolla, judías verdes (10%), zanahorias (20%), pimiento rojo, pimiento verde, patatas (20%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	1. posibles trazas gluten (lentejas), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas, judías verdes)	pimentón dulce; en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida: contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Menestra de verduras	cocido/hehogado	menestra de verduras (92%)(judía verde plana, zanahoria, guisante, coliflor, alcahofoa, champiñón, tallo espárrago blanco), cebolla, ajo, jamón serrano (3%), bacón (2%), paleta york (3%), aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (en menestra), Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes en menestra)		aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Paella	guiso	arroz (42%), ajo, pimiento morrón (6%), pimiento rojo, pimiento verde, guisantes (5%), calamar (9%), gambas (9%), mejillones (6%), magro cerdo/cinta lomo (9%), ragout de pollo (14%), laurel, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra/suave	2. crustáceos, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pote de calamar: posible 2 y 4; fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129); según pimiento morrón: trazas, 6,10,12 y 13	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Parrillada de calabacín	asado	parrillada de calabacín		aceite de girasol	

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Pasta a la boloñesa	coccido/hehogado	pasta (54%), ajo, cebolla, puerros, zanahorias (6%), carne picada de cerdo y de ternera (20% y 20%), maízena, tomate frito, pimienta blanca, laurel, queso rallado (opcional) aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; si queso rallado (7 y 3- lisozima); pimienta blanca; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Pasta a la napolitana	coccido/hehogado	pasta (68%), ajo, cebolla (10%), pimiento rojo, pimiento verde, bacón (7%), chorizo (7%), paleta york (9%), orégano, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Pasta con atún y tomate	coccido/hehogado	pasta (66%), ajo, cebolla (13%), atún en aceite (21%), orégano, tomate frito, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Pasta con tomate	coccido/hehogado	pasta (45%), ajo, cebolla, orégano, tomate frito, tomate natural triturado (55%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Pasta con verduras y salsa de tomate	coccido/hehogado	pasta (66%), ajo, cebolla, calabacines (10%), champiñones (6%), guisantes, judías verdes (8%), pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias (10%), orégano, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), Otros. Legumbres (judías verdes y guisantes)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; en champiñón entero cong: 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Pasta tres delicias	coccido/hehogado	pasta (48%), zanahorias (5%), ajo, guisantes (10%), gambas (15%), tortilla francesa (9%), paleta york (13%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), Otros. Legumbres (guisantes)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Pastel de verduras	asado/gratinado	calabacines (37%), cebolla, pimiento rojo (3%), pimiento verde (3%), patatas (42%), carne picada de ternera (11%), salsa bechamel, queso rallado hilo (4%), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (puede contener lisozima en queso rallado), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Patatas a la marinera	guiso	patatas (82%), merluza (7%), gambas (8%), calamar (6%), mejillones (3%), ajo, cebolla (4%), zanahorias (7%), pimiento rojo, pimiento verde, guisantes (3%), pimentón dulce, laurel, colorante, perejil, caldo, aceite de oliva virgen extra/suave	2. crustáceos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pota de calamar: posible 2 y 4; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según medallón de merluza: posible 2 y 14; colorante *(E-102 y E-129); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Patatas guisadas / magro	guiso	patatas (68%), magro cerdo/cinta lomo (24%), ajo, cebolla (4%), pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias (4%), guisantes, pimentón dulce, colorante, fondo blanco, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; colorante *(E-102 y E-129); pimentón dulce; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Patatas guisadas / pescado	guiso	patatas (72%), merluza (20%), ajo, cebolla (4%), zanahorias (4%), guisantes, caldo, pimentón dulce, colorante, aceite de oliva virgen extra/suave	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; colorante *(E-102 y E-129); pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Potaje de garbanzos (Vigilia)	guiso	garbanzos (34%), bacalao (12%), patatas (24%), ajo, cebolla (6%), espinacas (3%), zanahorias (14%), huevo duro (7%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimentón dulce; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Potaje de garbanzos estofados	guiso	garbanzos (41%), patatas (29%), ajo, cebolla, zanahorias (17%), chorizo (13%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimentón dulce; pimentón dulce; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Salmorejo cordobés	fresco	tomate (76%), ajo, pan (15%), huevo (5%)(opcional), jamón serrano (4%)(opcional), pimiento rojo (opcional), vinagre (opcional), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos, 6. soja (posible presencia en pan), 12. sulfitos (vinagre)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas (11) y harina de soja (6)	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Sopa de ave con pasta/ de picadillo	coccido	pasta (39%)(estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo (27%), paleta york (16%), huevo duro (19%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	colorante *(E-102 y E-129); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Sopa de pescado con estrellitas	coccido	pasta estrellitas, merluza, filetán, cebolla, zanahorias, caldo de pescado, tomate frito, colorante	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), 12.sulfitos (gambas), 14. moluscos	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; colorante *(E-102 y E-129); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Sopa de verdura con conchitas	coccido	pasta conchitas (42%), verdura sopa Juliana (21%), fondo blanco, huevo duro (10%), paleta york (10%), pechuga de pollo (17%), tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 9. apio (verdura sopa Juliana), 10. mostaza (trazas en pasta)	según tipo verdura juliana, puede contener trazas de soja (6) y sulfitos (12); tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Sopa Juliana	coccido	pasta estrellitas (62.5%), verdura sopa Juliana (37.5%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 9. apio (verdura sopa Juliana), 10. mostaza (trazas en pasta)	según tipo verdura juliana, puede contener trazas de soja (6) y sulfitos (12); tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Tallarines Thai con salsa de soja y verduras	coccido/hehogado	pasta tallarines, calabacines, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, salsa de soja, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (y trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Primer plato	Tempura de verduras	frito	tempura de verduras (verduras 58%: calabacín, zanahoria, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde), aceite de girasol alto oleico	1. gluten	aceite de girasol; según tempura: trazas 2,4,6,7,10,14	aceite de girasol alto oleico
Primer plato	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón	coccido/hehogado	zanahorias baby (95%), ajo, bacón (5%), aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Albóndigas a la antigua/caseras/abueta	guiso	albóndigas(46.5%)(vacuno (80% o 70%)mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, champiñones (4.5%), pimiento morrón, puerros (4.5%), zanahorias (7%), guisantes (4.5%), patatas dadas (33%) (acompañamiento), maízena, tomate frito, fondo blanco, colorante, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave; aceite de girasol alto oleico	1. gluten (según albóndigas), 5. mostaza (trazas según albóndigas), 6. soja (según albóndigas), 7. (trazas según albóndigas), 12.sulfitos (según albóndigas), Otros. Legumbres (guisantes, y según albóndigas: almidón y fibra de guisante)	caldo (9; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); en champiñón entero cong: 12; colorante *(E-102 y E-129); aceite de girasol; según pimiento morrón: trazas 6, 10, 12 y 13; tomate frito: según partida contiene aceite de soja; según albóndigas cong vacuno (70%): APIO, SOJA, SULFITOS, TRAZAS LECHE Y MOSTAZA	aceite de oliva virgen extra/suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Atún con pisto	asado/frito	atún (50%), verduras pisto (50%)(acompañamiento), tomate frito (pisto), aceite de oliva virgen extra/suave	4. pescado	en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según tipo de atún, puede contener 2 y 14; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Boquerones en tempura	frito	boquerón (50% pescado y 50% tempura), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 2. crustáceos (trazas) 3. huevo, 4. pescado , 6. soja (trazas), 10. mostaza, 14.moluscos	según boquerones cong.: GLUTEN, HUEVO, PESCADO; TRAZAS CRUSTÁCEOS, SOJA, LECHE, SULFITOS, MOLUSCOS	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Calamares a la romana	frito	calamar rebozado (potas 80%, pota neocelandesa 50%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche (según anillas), 14. moluscos	según anillas empleadas, pueden contener trazas: 2, 4 y 7 / posibles trazas: 2, 3, 4, 6 y 12; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Calamares a la romana sin alérgenos	frito	calamar, maízena, aceite de oliva suave	14. moluscos	en pota de calamar: posible 2 y 4;	aceite de oliva suave
Segundo plato	Canelones de atún	gratinado	canelones de atún (atún 13%), salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 3. huevos (puede contener lisozima en queso rallado), 4. pescado, 7. leche	posibles trazas: 2, 3, 6, 7, 14; pimienta blanca, nuez moscada; aceite de girasol; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Canelones de carne (sin gluten)	gratinado	canelones de carne sin gluten (carne cocinada de vacuno 14.4%), tomate frito	3. huevos, 7. leche	posibles trazas 4, 6, 8 y 10; aceite de girasol; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	asado	chuleta de cerdo, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Chuleta de Sajonia a la plancha	asado	chuleta de Sajonia, ajo, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	asado	cinta de lomo de cerdo al ajillo (84%), ajo, cebolla (6%), puerros (3%), zanahorias (4%), tomate (3%), tomate natural triturado, maizena, aceite de oliva virgen extra/suave		en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Cinta de lomo fresca/ajillo/adobada empanada	frito	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha-asada	asado	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra/suave, tomate frito (opcional)		tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Croquetas con jamón	frito	croquetas con jamón (jamón curado 12%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche	posibles trazas: 2, 3, 4, 6, 10 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Croquetas con jamón sin alérgenos	frito	caldo de pollo y jamón, cebolleta, harina sin gluten, pan rallado sin gluten, jamón serrano, nuez moscada, pimienta blanca molida, zumo de naranja, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (harina sin gluten)	Otros. Legumbres (según pan rallado sin gluten)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Croquetas con jamón (sin gluten)	frito	croquetas de jamón sin gluten (según croqueta: jamón curado 1,4% o 17%), aceite de oliva suave	según croquetas: 3. huevo, 7. leche, 9. apio; Otros. Legumbres (fibra de guisante y harina de garbanzo)	según croquetas: posibles trazas: 4, 6, 8 y 9; aceite de girasol	aceite de oliva suave
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	frito	delicias de jamón y queso Crêpe 45,6%, fiambre de jamón de cerdo 6%, queso 1,6%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	frito	filete de ternera, ajo, perejil, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha-asado	asado	filete de pavo fresco, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Filete de pavo braseado a la plancha	asado	filete de pavo braseado, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Filete de pavo braseado asado en salsa	asado	pavo braseado (75%), ajo, cebolla (7%), puerros (5%), tomate (8%), zanahorias (5%), maizena, tomate frito, pimienta, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave		pimienta; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Filete de pavo empanado	frito	filete de pavo fresco, harina, huevo líquido, ajo y perejil (opcional), pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha-asado	asado	filete de pollo, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Filete de pollo empanado	frito	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo y perejil (opcional), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pollo empanado con jamón york (sin gluten, huevo, leche)	frito	filete de pollo, maizena, paleta york, pan rallado sin gluten, zumo de naranja, aceite de oliva suave		Otros. Legumbres (según pan rallado sin gluten)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Filete de pollo empanado con jamón y queso (sin gluten)	frito	filete de pollo, huevo líquido, maizena, pan rallado sin gluten, paleta york, queso mezcla tierno, aceite de oliva suave	3. huevos, 7. leche	Otros. Legumbres (según pan rallado sin gluten)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha-asada	asado	filete de ternera, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Fingers de pollo con salsa barbacoa	frito	fingers de pollo, salsa barbacoa, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 10. mostaza (en salsa barbacoa y trazas en fingers), 6. soja (trazas en fingers)		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; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Hamburguesa de kale y quinoa	asado	hamburguesa (kale 18% y quinoa cocida 13%, patata, zanahoria, cebolla asada, habas y salsa de soja, harina de espelta y trigo), aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 6. soja		aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Hamburguesa de pollo a la plancha	asado	hamburguesa de pollo (85% pollo), aceite de oliva suave	6. soja (posibles trazas), 7. leche (posibles trazas), Otros. Legumbres (fibra y almidón de guisante)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha	asado	hamburguesa de pollo y espinacas (64% pollo y 21% espinacas), aceite de oliva suave	6. soja, 7. leche (posibles trazas), Otros. Legumbres (fibra de guisante)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha	asado	hamburguesa de pollo y zanahoria (64% pollo corral y 23% zanahoria), aceite de oliva suave	6. soja, 7. leche (posibles trazas), Otros. Legumbres (fibra y almidón de guisante)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa (de vacuno) a la plancha	asado	hamburguesa (vacuno 100%), aceite de oliva virgen extra/suave		según hamburguesa: 1, 3, 6 y 12; proteína, almidón y/o fibra de guisante; sulfitos y trazas de 10 y 11	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Huevos con bechamel	frito	huevo (24%) con bechamel, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 7. leche, 2. crustáceos (trazas), 4. pescado (trazas), 5. mostaza (trazas), 6. soja (trazas), 14. moluscos (trazas)		aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Huevos rellenos de atún	fresco	huevos cocidos, atún, mayonesa, tomate frito	3. huevos, 4. pescado	tomate frito: según partida contiene aceite de soja; según mayonesa: aceite de girasol o aceite de soja	
Segundo plato	Huevos revueltos con atún y tomate	rehogado	huevo líquido (90%), nata líquida, atún en aceite (10%), tomate frito, aceite de girasol alto oleico	3. huevos, 7. leche	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón y tomate	rehogado	huevo líquido (91%), nata líquida, paleta york (9%), tomate frito, aceite de girasol alto oleico	3. huevos, 7. leche	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Huevos revueltos con virutas de pavo	rehogado	huevo líquido (91%), nata líquida, pavo (9%), tomate frito, aceite de girasol alto oleico	3. huevos, 7. leche	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo al chilindrón	asado/guiso	jamoncitos de pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave		tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Lasaña de carne	gratinado	lasaña de carne (carne de cerdo 20%), salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 3. huevo (y puede contener lisozima en queso rallado), 6. soja	pimienta blanca, nuez moscada; aceite de girasol; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Segundo plato	Lasaña de carne (sin gluten)	gratinado	lasaña de carne sin gluten (carne cocinada de vacuno 14,4%), tomate frito	3. huevo, 7. leche	posibles trazas: 4, 6, 8 y 10; aceite de girasol; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Segundo plato	Lomo asado en su jugo	asado	cinta de lomo de cerdo (90%), ajo, cebolla (7%), puerros (5%), tomate (4%), zanahorias (4%), maizena, tomate natural triturado, laurel, pimienta, aceite de oliva virgen extra/suave		pimienta; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Nachos con carne picada	rehogado	nachos de maíz (15%), ajo, cebolla roja (5%), tomate (5%), pimiento lamuyo verde (3%), carne picada de ternera (51%), queso cheddar (21%), cilantro, pimienta negra molida, aceite de oliva virgen extra/suave	7. leche (queso cheddar)	pimienta negra	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pescado a la bilbaina	frito	pescado, ajo, pimiento morrón, harina, huevo líquido, vinagre, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (vinagre)	si medallón de merluza y bacalao, según tipo, y en gallo: posible 2 y 14; aceite de girasol; según pimiento morrón: trazas, 6, 10, 12 y 13	aceite de oliva virgen extra/suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gaditana/a la andaluza	frito	pescado, harina, pimentón dulce, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 4. pescado	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; pimentón dulce; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gallega	cocido	pescado (56%), patatas (44%)(acompañamiento), pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra/suave	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pescado a la madrileña	frito	pescado, harina, huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	si medallón de merluza y bacalao, según tipo, y en gallo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la marinera	frito/asado	pescado(77%),almejas(9%),gambas(9%),cebolla(5%),ajo,harina,fumet,tomate frito,pimiento morrón(opcional),colorante,laurel,perejil,aceite de girasol alto oleico,aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 2. crustáceos, 4. pescado, 12.sulfitos (gambas), 14. moluscos	si medallón de merluza, según tipo, y en gallo: posible 2 y 14; fumet (2, 4, 8, 14); colorante* (E-102 y E-129); aceite de girasol; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la molinera	frito	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	en fetán, gallo, y si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la plancha	asado	pescado, aceite de oliva virgen extra/suave	4. pescado	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pescado a la romana	frito	pescado, harina, huevo líquido, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	si medallón de merluza y bacalao, gallo , según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la vasca	guiso	pescado (65%), almejas (6%), gambas (6%), ajo, cebolla, espárragos blancos tallos (11%), guisantes (6%), harina, huevo duro (6%), perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra/suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	asado	pescado, verduras pisto (acompañamiento), tomate frito (pisto), mayonesa, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos, 4. pescado	en calabacin IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja; según mayonesa: aceite de girasol o aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pescado con tomate	frito	pescado, harina, salsa de tomate, pimienta negra molida, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 4. pescado	en fetán, gallo y según medallón de merluza y bacalao: posible 2 y 14; pimienta negra; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra/suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado en salsa verde	frito/asado	pescado (89%), cebolla (6%), ajo, harina, pan frito, gambas (5%), perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 2. crustáceos, 4. pescado, 6. soja (posible presencia en pan), 12.sulfitos (gambas)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas (11), mostaza (10) y harina de soja (6); si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra/suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	asado/gratinado	bases de pizza, bacón (12%), paleta york (29%), queso mezcla tierno (59%), orégano, tomate frito	1. gluten, 3. huevos (posible en base pizza), 7. leche	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Segundo plato	Pizza de verduras y atún	asado/gratinado	bases de pizza, calabacines (18%), pimiento rojo (12%), pimiento verde (12%), cebolla (15%), atún en aceite (18%), queso mezcla tierno (25%), orégano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posible en base pizza), 4. pescado, 7. leche	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pollo al ajillo/asado	asado	pollo, caldo de pollo polvo (opcional), maizena, ajo, vinagre, perejil, aceite de oliva virgen extra/suave	12.sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pollo a la crema	asado	pollo, ajo, perejil, nata líquida, salsa bechamel, queso crema, queso rallado, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (puede contener lisozima en queso rallado), 7. leche, 12. sulfitos (vinagre)	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pollo al chilindrón	asado/guiso	pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave		tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	frito	pollo cordon bleu (pechuga de pollo 60%, fiambre de magro de cerdo cocino 5,4%, queso fundido 2,7%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 6. soja (posibles trazas), 7. leche, 10. mostaza (posibles trazas)		aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo en pepitoria	asado/guiso	pollo (92%), ajo, cebolla (5%), almendras, pan frito, huevo duro (3%), maizena, pimienta, condimento azafranado, laurel, perejil, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos, 6. soja (posible presencia en pan), 8. frutos de cáscara (almendra), 12: sulfitos (vinagre)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas (11), mostaza (10) y harina de soja (6); pimienta; condimento azafranado (E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Ragout de magro de cerdo	guiso	magro cerdo/cinta lomo (67%), ajo, cebolla (7%), champiñones (8%), pimiento morrón, pimiento verde (4%), zanahorias (7%), guisantes (7%), maizena, pimienta blanca, pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (guisantes)	pimienta blanca; pimentón dulce: si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según pimiento morrón: trazas, 6, 10, 12 y 13; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Ragout de pollo	guiso	ragout de pollo, cebolla, ajo, maizena, mosto blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Ragout de ternera	guiso	ragout de ternera (67%), ajo, cebolla (7%), pimiento morrón, pimiento verde (4%), champiñones (8%), guisantes (7%), zanahorias (7%), maizena, pimienta blanca, pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (guisantes)	pimienta blanca; pimentón dulce: si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según pimiento morrón: trazas, 6, 10, 12 y 13; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Rollito de primavera con salsa gridulce	frito	rollitos de primavera (verduras: repollo, zanahoria, setas (Seta de cultivo (Pleurotus Ostreatus), cebolla), aceite oliva virgen extra/suave, salsa agridulce	1. gluten (rollito), 12. sulfitos (salsa agridulce)		aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Salchichas Frankfurt	frito	salchichas Frankfurt (carne de pollo, pavo y cerdo), tomate ketchup (acompañamiento), aceite de girasol alto oleico	6. soja (posibles trazas en salchichas), 10. posibles trazas de mostaza (ketchup)	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Salmón empanado	frito	salmón, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	frito	solomillo de cerdo, huevo líquido, harina, pan rallado, ajo, perejil, finas hierbas, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Solomillo de cerdo con salsa de manzana	asado	solomillo de cerdo, manzanas reineta-granny smith, cebolla, fondo blanco, maizena (o harina de trigo), mosto, romero, pimienta negra molida, aceite de oliva virgen extra		si en vez de maizena harina de trigo: 1. gluten; pimienta negra molida	aceite de oliva virgen extra/suave

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Segundo plato	Taquitos de atún con salsa de tomate	frito	bocados de atún (73%), harina, ajo, cebolla (7%), zanahorias (4%), tomate (16%), tomate natural triturado, laurel, azúcar, perejil, aceite de oliva suave, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 4. pescado, 6. soja (en bocados de atún)	aceite de girasol	aceite de oliva suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	asado	contra ternera rosada (68%), ajo, cebolla (8%), puerros (8%), tomate (8%), zanahorias (8%), maizena, tomate frito, laurel, pimienta, aceite de oliva virgen extra/suave		pimienta; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	asado	contra de ternera rosada (80%), ajo, cebolla (11%), puerro (9%), limón, maizena, nata líquida, hierbas provenzales, pimienta, aceite de oliva virgen extra/suave	7. leche	pimienta	aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Tortilla de calabacín	asado	tortilla de calabacín (con patata), aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos		aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Tortilla de patata	asado	tortilla de patata (con cebolla), aceite de oliva virgen extra/suave	3. huevos		aceite de oliva virgen extra/suave
Segundo plato	Tortilla francesa	asado	tortilla francesa, tomate frito (opcional)	3. huevos	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Segundo plato	Tortilla francesa/atún	asado	tortilla francesa con atún, tomate frito (opcional)	3. huevos, 4. pescado	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Segundo plato	Tortilla francesa /jamón york	asado	tortilla francesa, paleta york, tomate frito (opcional)	3. huevos	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Segundo plato	Tortilla francesa /jamón york y queso	asado	tortilla francesa, paleta york, queso mezcla tierno, tomate frito (opcional)	3. huevos, 7. leche	tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Segundo plato	Tortilla francesa/queso	asado	tortilla francesa, queso mezcla tierno	3. huevos, 7. leche		
Plato único	Cocido completo - carne	cocido	pechuga de pollo (19%), chorizo (13%), codillos de jamón, morcilla de Burgos (6%), morcillo (17%), panceta (3%), tocino (2%), barrigada		según morcilla Burgos (6 y 7)	
Plato único	Cocido completo - otros	cocido	garbanzos (16%), patatas (8%), huesos de caña, esqueletos de pollo	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)		
Plato único	Cocido completo - sopa	cocido	caldo, fideos (8%)	1. gluten, 3. huevos (trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), Otros. Legumbres (garbanzos)		
Plato único	Cocido completo - verdura	cocido	repollo (6%), zanahorias (2%)		en repollo y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	
Guarnición	Arroz integral	cocido	arroz integral (92%), cebolla (5%), ajo (3%), fondo blanco o agua, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Arroz Pilaw	cocido	arroz (92%), cebolla (5%), ajo (3%), fondo blanco o agua, laurel, aceite de oliva virgen extra/suave		fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Asadillo de pimientos	asado	ensalada de pimientos y cebolla, tomate frito, azúcar		tomate frito: según partida contiene aceite de soja	
Guarnición	Calabacines en fritura	frito	calabacines, harina, aceite de girasol alto oleico	1. gluten	según calabacín: IV Gama (trazas 6,9,12); congelado romana (1: trazas 2,4,7,14) o rebozado (1: trazas 2,4,6,7,10,14); aceite de girasol: según calabacines cong.: GLUTEN/TRAZAS CRUSTACEOS, PESCADO, LECHE, MOLUSCOS	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Cuscús con verduras	rehogado	couscous, calabacines, zanahorias, guisantes, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 6. soja (trazas), 10. mostaza (trazas), Otros. Legumbres		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada china con brotes germinados		brotes germinados de judía mungo, salsa de soja (opcional)	Otros. Legumbres (brotes)	si salsa de soja: 6	
Guarnición	Ensalada de lechuga	fresco	lechuga, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada de tomate	fresco	tomate, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada de tomate y maíz	fresco	tomate, maíz dulce, aceitunas negras, aceite de oliva virgen extra/suave			aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada de tomate y queso	fresco	tomate, queso mezcla tierno, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	7. leche, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada mixta de la huerta	fresco	lechuga, tomate, aceitunas negras o verdes, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada mixta con brotes y queso	fresco	lechuga, tomate, berros-canónigos (brotes), cebolla, queso mezcla tierno, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	7. leche, 12. sulfitos (vinagre)	en canónigos: posibles trazas de 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Ensalada mixta con pasta integral	fresco	pasta integral (macarrones), tomate, lechuga, aceitunas, vinagre, aceite de oliva virgen extra/suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (posibles trazas en pasta), 10. mostaza (posibles trazas en pasta), 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Garbanzos salteados	rehogado	garbanzos cocidos, cebolla, ajo, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos, Otros. Legumbres (garbanzos)	pimentón dulce; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Hummus	fresco	garbanzos cocidos, comino, pimienta negra, pimentón dulce, limón, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos, Otros. Legumbres (garbanzos)	pimienta negra, pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Parrillada de calabacín	asado	parrillada de calabacín		aceite de girasol	
Guarnición	Patatas a la campesina	asado	patatas (84%), ajo, cebolla (8%), pimiento lamuyo rojo (4%), pimiento verde (4%), hierbas provenzales, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos ( patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Patatas a lo pobre	asado	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/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra/suave

## MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y 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.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Guarnición	Patatas cocidas	cocido	patatas, cebolla, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra/suave
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	asado	patatas, cebolla, ajo, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra/suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta	aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Pisto manchego	rehogado	ajo, calabacines (40%), cebolla (20%), pimiento rojo (20%), pimiento verde (20%), laurel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra/suave		en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Guarnición	Tempura de verduras	frito	tempura de verduras (verduras 58%: calabacín, zanahoria, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde), aceite de girasol alto oleico	1. gluten	aceite de girasol; según tempura: trazas 2,4,6,7,10,14	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Verduras salteadas	rehogado	macedonia de verduras (patata, zanahoria, guisante, judía verde), ajo, aceite de oliva virgen extra/suave	Otros. Legumbres (guisantes y judías verdes)		aceite de oliva virgen extra/suave
Postre	Fruta	fresco	de temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, plátano, ciruelas, albaricoques, clementinas...			
Postre	Fruta (troceada IV Gama - Macedonia)	fresco	piña, kiwi, manzana royal, naranja, uva negra, manzana granny...			
Postre	Gelatina	envasado	gelatina envasada			
Postre	Helado	helado	tarrina/vasito colectivo	7. leche; 1. gluten (trazas en vainilla-choco), 3. huevo (trazas en vainilla-choco), 6. soja (trazas en vainilla-choco), 8. frutos de cáscara (trazas en tarrina y en vasito vainilla-choco)	en vasito colect. vainilla-choco: puede contener trazas de 1, 3, 6 y 8; en tarrina premium: puede contener trazas de 8	
Postre	Melocoton en almibar	conserva	melocotón en almibar			
Postre	Piña en su jugo	conserva	piña en su jugo			
Postre	Yogur	fresco	yogur envasado	7. leche		
Otros/Guarnición	Salsa de tomate	frito	ajo, cebolla, tomate frito, tomate natural triturado, laurel, azúcar, aceite de oliva virgen extra/suave		tomate frito: según partida contiene aceite de soja	aceite de oliva virgen extra/suave
Otros	Fondo blanco	cocido	codillos de jamón, esqueletos de pollo, huesos de ternera frescos, laurel, pimienta negra grano, pimiento verde, puerros, tomate natural, zanahorias		pimienta negra grano; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	



## 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:

- **Pastas secas;** espaguetis, espirales (hélices-fusilli), macarrones, tallarines...
- **Pescados congelados;** atún claro (thunnus albacares) u obesus (patudo), salmón, merluza, fletán, bacalao, gallo, boquerón, palometa, mujol, lenguadina (limanda), abadejo; 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,** 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.
- **Gratinar,** dorar la superficie de un product en horno fuerte.

### 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 SO<sub>2</sub>
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.