

## 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	Acelgas con patatas rehogadas	coccido/rehogado	acelgas, patatas, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Alubias (judías) blancas /chorizo	guiso	judías blancas, ajo, cebolla, zanahorias, magro, bacón, chorizo, patatas, tomate frito, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce; si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz a la griega	guiso	arroz, ajo, champiñones, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde, magro, salchichas frescas y Frankfurt, guisantes, tomate frito, fondo blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (salchichas frescas), Otros. Legumbres (guisantes)	según salchichas: soja (6); fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); si champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz a la milanesea	guiso	arroz, ajo, champiñones, bacón, paleta york, queso rallado, tomate frito, fondo blanco, perejil, colorante, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso rallado parmesano), 7. leche	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); si champiñón entero cong: 12; colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz con pollo	guiso	arroz, pimiento verde, pimiento rojo, zanahorias, ragout de pollo, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra		fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz con tomate	guiso	arroz, cebolla, ajo, salsa de tomate, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra		fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz con verduras	guiso	arroz, ajo, calabacines, champiñones, pimiento morrón, zanahorias, guisantes, judías verdes, fondo blanco, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); si calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón	coccido/rehogado	arroz Pilaw, brócoli, ajo, paleta york, bacón, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Arroz tres delicias	guiso	arroz, bacón, gambas, ajo, zanahorias, guisantes, tortilla francesa, fondo blanco, tomate frito, colorante, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 3. huevos, 12. sulfitos (gambas)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Brócoli gratinado	coccido/gratinado	brócoli, ajo, salsa bechamel, queso rallado hilo, bacón, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); harina (posible presencia 11); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Brócoli rehogado	rehogado	brócoli, ajo, jamón serrano, paleta york, bacón, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Champiñón salteado con jamón serrano	salteado	champiñón entero, ajo, jamón serrano, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (champiñón entero)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Coliflor gratinada	coccido/gratinado	coliflor, salsa bechamel, queso rallado hilo, bacón, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); harina (posible presencia 11); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Coliflor rehogada	rehogado	coliflor, ajo, jamón serrano, paleta york, bacón, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Corazones de alcachofa con jamón serrano	salteado	alcachofa, ajo, jamón serrano, perejil, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de acelgas (Infantil)	coccido	acelgas, zanahorias, puerros, calabacines, judías verdes, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de alcachofas	coccido	alcachofas, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 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
Primer plato	Crema de alcachofas (Infantil)	coccido	alcachofas, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de brócoli	coccido	brócoli, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 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
Primer plato	Crema de brócoli (Infantil)	coccido	brócoli, puerros, calabacines, calabaza, zanahorias, judías verdes, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de calabacines	coccido	calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 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
Primer plato	Crema de calabacines (Infantil)	coccido	calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín, zanahorias y calabaza IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de calabaza	coccido	calabaza, calabacines, puerros, zanahorias, nabos, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 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
Primer plato	Crema de calabaza (Infantil)	coccido	calabaza, calabacines, puerros, zanahorias, nabos, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín, zanahorias y calabaza IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de champiñones	coccido	champiñones, calabacines, puerros, zanahorias, patatas, arroz, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín, zanahorias y calabaza IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de coliflor	coccido	coliflor, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, judías verdes, nabos, patatas, queso barra-nata, nata líquida, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de coliflor (Infantil)	coccido	coliflor, puerros, nabos, calabacines, judías verdes, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de espárragos	coccido	espárragos blancos tallos, calabacines, puerros, nabos, patatas, arroz, nata líquida, queso barra-nata, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 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
Primer plato	Crema de espárragos (Infantil)	coccido	espárragos blancos tallos, calabacines, puerros, nabos, patatas, arroz, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de espinacas	coccido	espinacas, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, nata líquida, queso barra-nata, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 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
Primer plato	Crema de espinacas (Infantil)	coccido	espinacas, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de guisantes	coccido	guisantes, judías verdes, calabacines, puerros, zanahorias, patatas, nabos, nata líquida, queso barra-nata, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 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
Primer plato	Crema de guisantes (Infantil)	coccido	guisantes, judías verdes, calabacines, puerros, zanahorias, patatas, nabos, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes y judías verdes)	en zanahorias y calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema de verduras	coccido	calabacines, calabaza, coliflor, puerros, nabos, zanahorias, guisantes, judías verdes, patatas, brócoli, nata líquida, queso barra-nata, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 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
Primer plato	Crema de verduras (Infantil)	coccido	calabacines, calabaza, judías verdes, puerros, nabos, patatas, zanahorias, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra

## 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	Crema de zanahorias	cocido	zanahorias, calabacines, calabaza, puerros, nabos, patatas, nata líquida, queso barra-nata, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 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
Primer plato	Crema de zanahorias (Infantil)	cocido	zanahorias, calabacines, calabaza, puerros, nabos, patatas, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Crema Sollerino	cocido	tomate natural triturado, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, arroz, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	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
Primer plato	Crema Sollerino (Infantil)	cocido	tomate natural triturado, calabacines, calabaza, puerros, zanahorias, nabos, patatas, arroz, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	en calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada alemana de patata	cocido	patatas, cebolleta, cebollino, huevo duro, paleta york, mayonesa, mostaza, pepinillos, aceitunas verdes, salchichas Frankfurt, pimienta negra, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 10. mostaza, 12. sulfitos (pepinillos y patatas peladas/cortadas)	según salchichas: soja (6); pimienta negra	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada alemana de patata (Infantil)	cocido	patatas, huevo duro, paleta york, salchichas Frankfurt, aceitunas negras, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según salchichas: soja (6)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada campera	cocido	patata, aceitunas negras, cebolletas, pepino, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, huevo duro, atún en aceite, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada campera (Infantil)	cocido	patatas, huevo duro, atún en aceite, aceitunas negras, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de arroz	cocido	arroz Pilaw, aceitunas negras, tomate, guisantes, maíz dulce, tortilla francesa, gambas, palitos de cangrejo, paleta york, piña en su jugo, aceite de oliva virgen extra	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
Primer plato	Ensalada de arroz (Infantil)	cocido	arroz Pilaw, aceitunas negras, tomate, maíz, tortilla francesa, gambas, palitos de cangrejo, paleta york, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (y en palitos de cangrejo), 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos (palitos de cangrejo)	arroz Pilaw: si fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de ave	cocido	pechuga de pollo, lechuga, aceitunas verdes, zanahorias, manzanas, queso barra-nata, huevo duro, paleta york, salsa rosa (si es casera: mayonesa-ketchup), aceite de oliva virgen extra	3. huevos (en queso lisozima, y en salsa rosa), 7. leche	si salsa rosa casera (3); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de garbanzos	cocido	garbanzos, pechuga de pollo, maíz dulce, cebolletas, tomate, aceitunas negras, tortilla francesa, paleta york, cominos, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, Otros. Legumbres (garbanzos)	si garbanzos envasados ya cocidos: 12; si garbanzo natural: puede contener trazas de soja (6)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de pasta (Infantil)	cocido	pasta fusilli tricolor, aceitunas negras, paleta york, pechuga de pollo, maíz dulce, tomate cereza, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensalada de verano (de pasta)	cocido	pasta fusilli tricolor, cebolleta, pimiento verde y rojo, tomate, piña en su jugo, aceitunas negras, gambas, palitos de cangrejo, huevo duro, queso barra-nata, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos (y en palitos de cangrejo), 3. huevos (en pasta, queso y palitos de cangrejo), 4. pescado, 7. leche, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos (palitos de cangrejo)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Ensaladilla rusa	cocido	ensaladilla rusa, huevo duro, atún en aceite, aceitunas negras, mayonesa, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, Otros. Legumbres (judías verdes y guisantes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Espaguetis a la carbonara	cocido/rehogado	pasta espagueti, cebolla, ajo, bacón, nata, leche, mantequilla, harina, yemas de huevo, queso rallado, pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta y lisozima en queso rallado parmesano), 7. leche	harina (posible presencia 11); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Espinacas a la crema	cocido/gratinado	espinacas, salsa bechamel, queso rallado hilo, bacón, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); harina (posible presencia 11); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Estofado de verduras con pollo y patatas	guiso	menestra de verduras, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, patatas, ragout de pollo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y en menestra), Otros. Legumbres (judías verdes, guisantes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Fideuá de verduras	guiso	pasta fideuá, pimiento rojo y verde, ajo, judías verdes, calabacines, zanahorias, champiñones, colorante, tomate frito, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles 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)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Fideuá de verduras y pollo (Infantil)	guiso	pasta fideuá, calabacines, ajo, zanahorias, ragout de pollo, colorante, tomate frito, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)	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)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Fideuá mixta	guiso	pasta fideuá, ajo, pimientos, guisantes, calamar, gambas, mejillones, cinta de lomo cerdo, ragout de pollo, tomate frito, condimento azafranado, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pota de calamar: posible 2 y 4; condimento azafranado (E-102 y E-129); si salsa tomate elab.propia y fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Fideuá mixta (Infantil)	guiso	pasta fideuá, ajo, pimientos, gambas, cinta de lomo cerdo, ragout de pollo, tomate frito, condimento azafranado, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas)	condimento azafranado (E-102 y E-129); si salsa tomate elab.propia y fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Gazpacho andaluz	fresco	tomate, pepino, pimiento rojo y/o verde, cebolla o cebolleta, ajo, pan, agua, comino (opcional), vinagre, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Guisantes con jamón	cocido/rehogado	guisantes, ajo, jamón serrano, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías (alubias) blancas con verduras y huevo	guiso	judías blancas, ajo, cebolla, calabacines, judías verdes, huevo duro, pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias, patatas, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	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	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías (alubias) blancas estofadas	guiso	judías blancas, ajo, cebolla, zanahorias, patatas, magro, bacón, chorizo, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías (alubias) pintas con arroz	guiso	judías pintas, ajo, cebolla, zanahorias, arroz, patatas, magro, bacón, chorizo, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía pinta), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías (alubias) pintas estofadas	guiso	judías pintas, ajo, cebolla, patatas, zanahorias, magro, bacón, chorizo, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía pinta), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes con jamón	cocido/rehogado	judías verdes, jamón serrano, ajo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes con patatas cocidas	cocido/rehogado	judías verdes, patatas, ajo, bacón, paleta york, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes con tomate	cocido/rehogado	judías verdes, ajo, bacón, paleta york, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Judías verdes rehogadas	cocido/rehogado	judías verdes, ajo, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Lentejas a la antigua/abuela/estofadas	guiso	lentejas, ajo, cebolla, zanahorias, patatas, chorizo, bacón, magro de cerdo, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas, judías verdes)	según lenteja: puede contener trazas de soja (6) y granos de cereal (1); pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Lentejas campesinas	guiso	lentejas, ajo, calabacines, cebolla, judías verdes, zanahorias, pimiento rojo, pimiento verde, patatas, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas, judías verdes)	según lenteja: puede contener trazas de soja (6) y granos de cereal (1); pimentón dulce; en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Macedonia de verduras con jamón	cocido/rehogado	macedonia de verduras: guisantes, judías verdes, patatas, zanahorias; ajo, jamón serrano, paleta york, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes)	pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra

## 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	Menestra de verduras	coccido/rehogado	menestra de verduras, cebolla, ajo, jamón serrano, bacón, paleta york, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (en menestra), Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes en menestra)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Paella	guiso	arroz, ajo, pimiento morrón, pimiento rojo, pimiento verde, guisantes, calamar, gambas, mejillones, magro, ragout de pollo, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 12.sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pota de calamar: posible 2 y 4; fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Paella (Infantil)	guiso	arroz, ajo, pimiento rojo, pimiento verde, gambas, magro, ragout de pollo, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 12.sulfitos (gambas)	fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12), colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Parrillada de calabacín	asado	parrillada de calabacín		aceite de girasol	
Primer plato	Pasta a la boloñesa	coccido/rehogado	pasta, ajo, cebolla, puerros, zanahorias, carne picada de cerdo y de ternera, maizena, tomate frito, pimienta blanca, queso rallado (opcional) aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)	si queso rallado parmesano (7 y 3- lisozima), si queso rallado hilo (7); pimienta blanca; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta a la italiana	coccido/rehogado	pasta, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, bacón, chorizo, paleta york, queso rallado hilo, orégano, tomate frito, salsa bechamel, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 7. leche	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta a la napolitana	coccido/rehogado	pasta, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, bacón, chorizo, paleta york, orégano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles tazas en pasta)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta con atún y tomate	coccido/rehogado	pasta, ajo, cebolla, atún en aceite, orégano, tomate frito, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta con carne gratinados	coccido/gratinado	pasta, ajo, cebolla, puerros, zanahorias, carne picada de cerdo y ternera, queso rallado hilo, maizena, salsa bechamel, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 7. leche	harina (posible presencia 11); si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta con tomate	coccido/rehogado	pasta, ajo, cebolla, orégano, tomate frito, tomate natural triturado, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pasta con verduras y salsa de tomate	coccido/rehogado	pasta, ajo, cebolla, calabacines, champiñones, guisantes, judías verdes, pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias, orégano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), Otros. Legumbres (judías verdes y guisantes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Pastel de verduras	asado/gratinado	calabacines, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, patatas, carne picada de ternera, salsa bechamel, queso rallado hilo, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	harina (posible presencia 11); si queso rallado parmesano (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas a la marinera	guiso	patatas, merluza, gambas, calamar, mejillones, ajo, cebolla, zanahorias, pimiento rojo, pimiento verde, guisantes, pimentón dulce, colorante, perejil, caldo, aceite de oliva virgen extra	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
Primer plato	Patatas a la marinera (Infantil)	guiso	patatas, merluza, gambas, ajo, cebolla, zanahorias, pimiento rojo, pimiento verde, guisantes, pimentón dulce, colorante, perejil, caldo, aceite de oliva virgen extra	2. crustáceos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y gambas), Otros. Legumbres (guisantes)	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
Primer plato	Patatas con costillas	guiso	patatas, costillas y cinta adobada de cerdo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias, guisantes, pimentón dulce, colorante, fondo blanco, aceite de oliva virgen extra	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	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas guisadas / magro	guiso	patatas, magro de cerdo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias, guisantes, pimentón dulce, colorante, fondo blanco, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	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	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Patatas guisadas / pescado	guiso	patatas, merluza, ajo, cebolla, zanahorias, guisantes, caldo, pimentón dulce, colorante, aceite de oliva virgen extra	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
Primer plato	Patatas guisadas con pescado (Infantil)	guiso	patatas, merluza, ajo, cebolla, zanahorias, caldo, colorante, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	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
Primer plato	Potaje de garbanzos (Vigilia)	guiso	garbanzos, bacalao, patatas, ajo, cebolla, espinacas, zanahorias, huevo duro, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 4. pescado, 6. soja (posibles trazas en garbanzos); 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Potaje de garbanzos estofados	guiso	garbanzos, patatas, ajo, cebolla, zanahorias, chorizo, magro de cerdo, bacón, tomate frito, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en garbanzos); 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimentón dulce; pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de judías (alubias) blancas (Infantil)	coccido	judías blancas, calabacines, zanahorias, puerros, patatas, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de judías (alubias) pintas (Infantil)	coccido	judías pintas, calabacines, zanahorias, puerros, patatas, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en judía pinta), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas, judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de judías verdes (Infantil)	coccido	calabacines, judías verdes, patatas, puerros, zanahorias, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura (Inicio Infantil)	coccido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con huevo y pollo (Infantil)	coccido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de pollo, huevos, aceite de oliva virgen extra	3. huevos, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con pescado (Infantil)	coccido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de merluza, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con pollo (Infantil)	coccido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de pollo, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con ternera (Infantil)	coccido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de ternera, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)	en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Puré de verdura con ternera y lentejas/garbanzos (Infantil)	coccido	lentejas/garbanzos, calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes, patatas, acelgas (a partir del menú nº 6), filete de ternera, aceite de oliva virgen extra	6. soja (posibles trazas en garbanzos); 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas/garbanzos, judías verdes)	según lenteja: puede contener trazas de soja (6) y granos de cereal (1); en calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Salmorejo cordobés	frasco	tomate, ajo, pan, huevo (opcional), jamón serrano (opcional), pimiento rojo (opcional), vinagre (opcional), aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Salteado de verduras mediterráneo	rehogado	salteado de verduras mediterráneo, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Sopa de ave con pasta/ de picadillo	coccido	pasta (estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo, paleta york, huevo duro, fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta)	colorante *(E-102 y E-129); en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	
Primer plato	Sopa de pescado a la Bullabesa	coccido	pasta, gambas, mejillones, merluza, calamar, caldo	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 12.sulfitos (gambas), 14. moluscos	en pota calamar: posible 2 y 4; 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
Primer plato	Sopa de pescado con estrellitas (Infantil)	coccido	pasta estrellitas, merluza, filete, cebolla, zanahorias, caldo de pescado, tomate frito, colorante	1. gluten, 2. crustáceos (posible en filete), 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado	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	
Primer plato	Sopa de verdura con conchitas	coccido	pasta conchitas, verdura sopa Juliana, fondo blanco, huevo duro, paleta york, pechuga de pollo, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 9. apio (verdura sopa Juliana)	según tipo verdura Juliana, puede contener trazas de soja (6) y sulfitos (12)	

## 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	Sopa Juliana	cocido	pasta estrellas, verdura sopa Juliana, fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 9. apio (verdura sopa Juliana)	según tipo verdura Juliana, puede contener trazas de soja (6) y sulfitos (12)	
Primer plato	Tallarines tres delicias	cocido/rehogado	pasta tallarines, zanahorias, ajo, guisantes, gambas, tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (y posibles trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), Otros. Legumbres (guisantes)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Tallarines tres delicias (Infantil)	cocido/rehogado	pasta tallarines, zanahorias, ajo, tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta)	en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Primer plato	Tempura de verduras	frito	tempura de verduras, aceite de girasol alto oleico	1. gluten	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Primer plato	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón	cocido/rehogado	zanahorias baby, ajo, bacón, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Albóndigas a la antigua/caseras/abueta	guiso	albóndigas (vacuno/mixtas), ajo, cebolla, champiñones, pimiento morrón, puerros, zanahorias, guisantes, patatas dadas (acompañamiento), maizena, tomate frito, fondo blanco, colorante, aceite de oliva virgen extra; aceite de girasol alto oleico	1. gluten (albóndigas), 6. soja (albóndigas), 12.sulfitos (albóndigas), Otros. Legumbres (guisantes)	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	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Atún con pisto	asado/frito	atún, verduras pisto (acompañamiento), tomate frito (pisto), aceite de oliva virgen extra	4. pescado	en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según tipo de atún, puede contener 2 y 14	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Calamares a la romana	frito	calamar rebozado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche, 14. moluscos	puede contener trazas: 2,3,4,6 y 12; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Canelones de atún	gratinado	canelones de atún, salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 4. pescado, 7. leche (y en canelones derivados lácteos), 12.sulfitos	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); harina (posible 11); pimienta blanca, nuez moscada; aceite de girasol	
Segundo plato	Canelones de carne	gratinado	canelones de carne, salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 7. leche (y en canelones derivados lácteos)	si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); harina (posible 11); pimienta blanca, nuez moscada; aceite de girasol	
Segundo plato	Caprichos de calamar (Infantil)	frito	calamar rebozado, aceite girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado (trazas), 7. leche, 14. moluscos	puede contener trazas: 2, 6, 9 y 12; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	asado	chuleta de cerdo, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Chuleta de Sajonia a la plancha	asado	chuleta de Sajonia, ajo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	asado	cinta de lomo de cerdo al ajillo, ajo, cebolla, puerros, zanahorias, tomate, tomate natural triturado, maizena, aceite de oliva virgen extra		en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Cinta de lomo fresca/ajillo/dobada empanada	frito	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; harina (posible presencia 11); según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/dobada a la plancha-asada	asado	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Croquetas con jamón	frito	croquetas con jamón, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	frito	delicias de jamón y queso, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 7. leche	pimentón; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Empanadillas de atún	frito	empanadillas de atún, aceite de girasol alto oleico	1. gluten (y trazas), 3. huevos, 4. pescado	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	frito	filete de ternera, ajo, perejil, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Estofado de cerdo	guiso	magro de cerdo, ajo, cebolla, champiñones, pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias, maizena, tomate frito, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra		pimentón dulce; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha-asado	asado	filete de pavo fresco, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Filete de pavo braseado a la plancha	asado	filete de pavo braseado, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
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	harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha-asado	asado	filete de pollo, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
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	harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de ternera a la milanesa	frito	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, queso rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos (y lisozima en queso rallado parmesano), 7. leche	harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha-asada	asado	filete de ternera, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Filete ruso	frito	hamburguesa, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	harina (posible presencia 11); proteína, almidón y/o fibra de guisante; aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	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; harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Hamburguesa de salmón a la plancha	asado	hamburguesa (salmón), aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 7. leche	pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Hamburguesa (de vacuno) a la plancha	asado	hamburguesa (vacuno), aceite de oliva virgen extra		1, 3, 6 y 12; proteína, almidón y/o fibra de guisante	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón y tomate	rehogado	huevo líquido, nata líquida, paleta york, tomate frito, aceite de girasol alto oleico	3. huevo, 7. leche		aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Jamoncitos de pollo al chilindrón	asado/guiso	jamóncitos de pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Lasaña de carne	gratinado	lasaña de carne, salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 7. leche	trazas:2,3,4,6,14;harina (posible presencia 11); si queso rallado parmesano:huevo (3 -lisozima); pimienta blanca, nuez moscada; 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
Segundo plato	Lomo asado en su jugo	asado	cinta de lomo de cerdo, ajo, cebolla, puerros, tomate, zanahorias, maizena, tomate natural triturado, pimienta, aceite de oliva virgen extra		pimienta; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Merluza Bella Easo	asado	merluza, gambas, mantequilla, queso barra-nata, paleta york, demi-glace, limón, perejil	1. gluten (en demi-glace); 2. crustáceos; 3. huevos (en queso (lisozima) y trazas en demi-glace); 4. pescado; 6. soja (en demi-glace); 7. leche (y en demi-glace); 9. apio (trazas en demi-glace)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; demi-glace polvo: pimentón	
Segundo plato	Mini croquetas (Infantil)	frito	mini croquetas, aceite de girasol alto oleico	1. gluten; 3. huevo (trazas); 7. leche; 10. mostaza (trazas)	pimienta, nuez moscada; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Muslitos de pollo a la crema	asado	muslitos de pollo, ajo, perejil, nata líquida, salsa bechamel, queso crema, queso rallado, vinagre, aceite de oliva virgen extra	1. gluten; 7. leche; 12. sulfitos (vinagre)	harina (posible presencia 11); pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Nachos con carne picada	rehogado	nachos de maíz, ajo, cebolla roja, tomate, pimiento lamuyo verde, carne picada de ternera, queso cheddar, cilantro, pimienta negra molida, aceite de oliva virgen extra	7. leche (queso cheddar)	pimienta negra	aceite de oliva virgen extra
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	1. gluten; 3. huevos; 4. pescado; 12. sulfitos (vinagre)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gaditana	frito	pescado, harina, pimentón dulce, aceite de girasol alto oleico	1. gluten; 4. pescado	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); pimentón dulce; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gallega	cocido	pescado, patatas (acompañamiento), pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra	4. pescado; 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; pimentón dulce	aceite de oliva virgen extra
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, según tipo: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la marinera	frito/asado	pescado, almejas, gambas, cebolla, ajo, harina, fumet, tomate frito, colorante, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	1. gluten; 2. crustáceos; 4. pescado; 12. sulfitos (gambas); 14. moluscos	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; fumet (2, 4, 9, 14); harina (posible presencia 11); colorante* (E-102 y E-129); aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la milanesa	frito	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado, queso rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten; 3. huevos (y lisozima en queso rallado parmesano); 4. pescado; 7. leche	en fletán y si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	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 fletán y si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la plancha	asado	pescado, aceite de oliva virgen extra	4. pescado	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14	aceite de oliva virgen extra
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, según tipo: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la vasca	guiso	pescado, almejas, gambas, ajo, cebolla, espárragos blancos tallos, guisantes, harina, huevo duro, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	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; harina (posible presencia 11); aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado al vapor (Infantil)	cocido	pescado, perejil, aceite de oliva virgen extra	4. pescado	en fletán y si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	asado	pescado, verduras pisto (acompañamiento), tomate frito (pisto), mayonesa, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra	3. huevos; 4. pescado	en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pescado con salsa Colbert	frito	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado (opcional), ajo, zumo limón, mantequilla, demi-glace, estragón, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten (y en demi-glace); 3. huevos (y trazas en demi-glace); 4. pescado; 6. soja (en demi-glace); 7. leche (y en demi-glace); 9. apio (trazas en demi-glace)	en fletán y si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; demi-glace polvo: pimentón; harina (posible presencia 11); aceite de girasol; si pan rallado: según tipo posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado con tomate	frito	pescado, harina, salsa de tomate, pimienta negra molida, aceite de girasol alto oleico	1. gluten; 4. pescado	en fletán y según atún y medallón de merluza: posible 2 y 14; harina (posible presencia 11); pimienta negra; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado en salsa	frito/asado	pescado, cebolla, ajo, harina, pan frito, tomate natural triturado, gambas, condimento azafرانado, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	1. gluten; 2. crustáceos; 4. pescado; 6. soja (en pan); 12. sulfitos (gambas)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; condimento azafرانado (E-102 y E-129); harina (posible presencia 11); aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pizza casera (Infantil)	asado/gratinado	bases de pizza, salchichón, paleta york, queso barra-nata, orégano, tomate frito	1. gluten; 3. huevos (en queso (lisozima) y posible en base pizza); 7. leche		
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	asado/gratinado	bases de pizza, bacón, chorizo, salchichón, paleta york, queso barra-nata, orégano, tomate frito	1. gluten; 3. huevos (en queso (lisozima) y posible en base pizza); 7. leche		
Segundo plato	Pizza de verduras y atún	asado/gratinado	bases de pizza, calabacines, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, atún en aceite, queso barra-nata, orégano, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	1. gluten; 3. huevos (en queso (lisozima) y posible en base pizza); 4. pescado; 7. leche		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pollo al ajillo/asado	asado	pollo, caldo de pollo polvo (opcional), maizena, ajo, vinagre, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	frito	pollo cordon bleu, aceite de girasol alto oleico	1. gluten; 6. soja; 7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo en pepitoria	asado/guiso	pollo, ajo, cebolla, almendras, pan frito, huevo duro, maizena, pimienta, condimento azafرانado, perejil, vinagre, aceite de oliva virgen extra	3. huevos; 6. soja (en pan); 8. frutos de cáscara (almendra); 12. sulfitos (vinagre)	pimienta; condimento azafرانado (E-102 y E-129)	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Pollo guisado a la antigua	guiso	ragout de pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias baby, guisantes, patatas dado (acompañamiento), tomate frito, pimentón, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas); Otros. Legumbres (guisantes)	pimentón; si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; aceite de girasol	aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Ragout de magro	guiso	ragout de cerdo, ajo, cebolla, champiñones, pimiento morrón, pimiento verde, zanahorias, guisantes, maizena, pimienta blanca, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes)	pimienta blanca; pimentón dulce; si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ragout de pollo	guiso	ragout de pollo, cebolla, ajo, maizena, mosto blanco, perejil, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ragout de ternera	guiso	ragout de ternera, ajo, cebolla, pimiento morrón, pimiento verde, champiñones, guisantes, zanahorias, maizena, pimienta blanca, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes)	pimienta blanca; pimentón dulce; si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Roti de pavo asado	asado	roti de pavo, ajo, cebolla, puerros, tomate, zanahorias, maizena, tomate frito, pimienta, aceite de oliva virgen extra		pimienta; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Roti de pavo con salsa demi-glace	asado	roti de pavo, ajo, cebolla, puerros, tomate, zanahorias, maizena, tomate frito, pimienta, demi-glace, aceite de oliva virgen extra	1. gluten (en demi-glace); 3. huevos (trazas en demi-glace); 6. soja (en demi-glace); 7. leche (en demi-glace); 9. apio (trazas en demi-glace)	demi-glace polvo: pimentón; en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Salchichas Frankfurt	frito	salchichas Frankfurt, tomate ketchup (acompañamiento), aceite de girasol alto oleico		según salchichas: soja (6); aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Salchichas frescas en salsa	asado/guiso	salchichas frescas, cebolla, ajo, tomate natural triturado, tomate frito, mosto (opcional), aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (salchichas frescas)		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Salmón empanado	frito	salmón, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten; 3. huevos; 4. pescado	harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico

## 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	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	harina (posible presencia 11); aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Suquet de merluza	asado	merluza, patatas (acompañamiento), cebolla, ajo, almendras, pan frito, tomate natural triturado, fumet, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra	4. pescado, 6. soja (en pan), 8. frutos de cáscara (almendra), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; fumet (2, 4, 9, 14); pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	asado	contra ternera rosada, ajo, cebolla, puerros, tomate, zanahorias, maizena, tomate frito, pimienta, aceite de oliva virgen extra		pimienta, en zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ternera picada rehogada (Infantil)	rehogado	ternera picada, cebolla, ajo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	asado	contra de ternera rosada, ajo, cebolla, puerro, limón, maizena, nata líquida, hierbas provenzales, pimienta, aceite de oliva virgen extra	7. leche	pimienta	aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Tortilla de patata	asado	tortilla de patata (con cebolla), aceite de oliva virgen extra	3. huevos		aceite de oliva virgen extra
Segundo plato	Tortilla francesa	asado	tortilla francesa, tomate frito (opcional)	3. huevos		
Segundo plato	Tortilla francesa /jamón york	asado	tortilla francesa, paleta york, tomate frito (opcional)	3. huevos		
Segundo plato	Tortilla francesa /jamón york y queso	asado	tortilla francesa, paleta york, queso barra-nata, tomate frito (opcional)	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche		
Segundo plato	Tortilla francesa/queso	asado	tortilla francesa, queso barra-nata	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche		
Plato único	Cocido completo - carne	cocido	pechuga de pollo, chorizo, codillos de jamón, morcilla de Burgos, morcillo, panceta, tocino, barrigada		según morcilla Burgos (6 y 7)	
Plato único	Cocido completo - otros	cocido	garbanzos, patatas, huesos de caña, esqueletos de pollo	6. soja (posibles trazas en garbanzos); 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas). Otros. Legumbres (garbanzos)		
Plato único	Cocido completo - sopa	cocido	caldo, fideos	6. soja (posibles trazas en garbanzos); 1. gluten, 3. huevos (pasta), Otros. Legumbres (garbanzos)		
Plato único	Cocido completo - verdura	cocido	repollo, zanahorias		en repollo y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	
Guarnición	Arroz Pilaw	cocido	arroz , cebolla, ajo, fondo blanco o agua, aceite de oliva virgen extra		fondo (si zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Asadillo de pimientos	asado	ensalada de pimientos y cebolla, tomate frito, azúcar			
Guarnición	Calabacines en fritura	frito	calabacines, harina, aceite de girasol alto oleico	1. gluten	harina (posible presencia 11); aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Cuscús con verduras	rehogado	cuscús con verduras, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, Otros. Legumbres (judías verdes, lentejas)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de lechuga	fresco	lechuga, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de tomate	fresco	tomate, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de tomate y queso	fresco	tomate, queso barra-nata, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	3. huevos (lisozima en queso), 7. leche, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada mixta	fresco	lechuga, tomate, aceitunas negras o verdes, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Parrillada de calabacín	asado	parrillada de calabacín		aceite de girasol	
Guarnición	Patatas a la campesina	asado	patatas, ajo, cebolla, pimienta lamuyo rojo, pimienta verde, hierbas provenzales, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos ( patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Patatas a la crema	asado/gratinado	patatas, bechamel, queso rallado hilo, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos ( patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
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	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Patatas Chips	frito	patatas fritas envasadas		aceite de girasol	
Guarnición	Patatas cocidas	cocido	patatas, cebolla, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Patatas codorniz (parisina)	frito/asado	patata codorniz (parisina), mantequilla, perejil, aceite de girasol alto oleico	7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas dado	frito	patatas, aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas fritas	frito	patatas diferentes cortes, aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas panaderas	asado	patatas, cebolla, ajo, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Pisto manchego	rehogado	ajo, calabacines, cebolla, pimienta roja, pimienta verde, tomate frito, aceite de oliva virgen extra		en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Puré de patatas	cocido	escamas de patata, leche, mantequilla, nuez moscada, pimienta blanca, aceite de oliva virgen extra	7. leche, 12. sulfitos (escamas de patata)	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva virgen extra

## 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	Salteado de verduras mediterráneo	rehogado	salteado de verduras mediterráneo, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Tempura de verduras	frito	tempura de verduras, aceite de girasol alto oleico	1. gluten	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Verduras salteadas	rehogado	macedonia de verduras, ajo, aceite de oliva virgen extra	Otros. Legumbres (guisantes y judías verdes)		aceite de oliva virgen extra
Postre	Copa de chocolate	envasado	copa chocolate con nata envasado	6. soja, 7. leche, 8. frutos de cáscara (trazas)		
Postre	Flan de huevo/vainilla	envasado	flan de huevo/de vainilla envasado	3. huevos (de huevo), 7. leche	según el flan de huevo, puede contener trazas de gluten (1)	
Postre	Fruta	fresco	de temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, plátano, ciruelas, albaricoques, clementinas...			
Postre	Fruta (troceada IV Gama - Macedonia)	fresco	piña, kiwi, manzana royal, naranja, uva negra, manzana granny, melón cantaloup...		según macedonia, puede contener trazas de soja (6), apio (9) y sulfitos (12)	
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	Leche	fresco	leche envasada	7. leche		
Postre	Melocoton en almibar	conserva	melocotón en almibar			
Postre	Natillas de chocolate	fresco	natillas de chocolate envasadas	7. leche, 6. soja (trazas)		
Postre	Natillas de vainilla	fresco	natillas vainilla envasadas	7. leche		
Postre	Piña en su jugo	conserva	piña en su jugo			
Postre	Yogur	fresco	yogur envasado	7. leche		
Otros/Guarnición	Salsa de tomate	frito	ajo, cebolla, tomate frito, tomate natural triturado, azúcar, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
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	
Otros	Papilla de fruta (bebés Infantil)	fresco	manzanas, peras, plátanos, galletas María integral sin gluten, zumo de naranja	6. soja, Otros. Legumbres (fibra de guisante en galletas)	aceite de girasol (galletas María integral sin gluten)	
Otros	Papilla de fruta (niveles 2 y 3 Infantil)	fresco	manzanas, peras, plátanos, galletas, zumo de naranja	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos	aceite de girasol (galletas)	



## 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; 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. Anhidrido 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.