



MENÚ ENERO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
7	1er p	Festivo							
	2º p								
8	1er p	Arroz con verduras							
	2º p	Pechuga de pavo rebozada casera (con harina de maíz)							
9	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Muslo de pollo rustido con judías verdes					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras		Muslo de pollo rustido con judías verdes
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Pechuga de pollo al limón	Tortilla española (con patata y cebolla)		
11	1er p	Guisado de patatas con pescado (con merluza, calamar y gamba)							Guisado de patatas con verduras
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales con zanahoria (al horno)							
14	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas) (sin queso)							
	2º p	Merluza en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil)					Merluza en salsa verde con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)		Merluza en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil)
15	1er p	Lentejas con verduras					Crema de patata y zanahoria		Lentejas con verduras
	2º p	Lomo en salsa de cebolla (al horno)							
16	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)							
17	1er p	Crema de zanahoria							
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)						
18	1er p	Pucherto andaluz (con patata, garbanzos, arroz y caldo de ave)					Puchero andaluz (sin garbanzos)		Pucherto andaluz (con patata, garbanzos, arroz y caldo de ave)
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Magro con hortalizas	Tortilla de patata y calabacín		

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.



MENÚ ENERO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :										
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
21	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pechuga de pollo a la santanderina con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)					Pechuga de pollo a la santanderina con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Pechuga de pollo a la santanderina con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	
22	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Fogonero al horno								Lomo rustido
23	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con champiñón								
24	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)								Magro con ajetes
25	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa	Pechuga de pavo en su jugo	Tortilla francesa con loncha de queso			
28	1er p	Lentejas con verduras					Crema de patata y zanahoria		Lentejas con verduras	
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)								
29	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata				Muslo de pollo asado		Tortilla de patata		
30	1er p	Arroz con pollo y verduras								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo
31	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Magro con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: En el caso de celíacos en combinación con otras alergias, para las cuales la base de pizza "sin gluten" NO es APTA (ejemplo, celíaco y alérgico a la soja), será sustituida por un cárnico libre de alérgenos.