



MENÚ MARZO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
1	1er p	Festivo							
	2º p								
4	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Pechuga de pollo a la jardinera a la jardinera con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)					Pechuga de pollo a la jardinera con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Pechuga de pollo a la jardinera con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)
5	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Potaje de garbanzos con verduras
	2º p	Lomo rebozado casero (con harina de maíz)							
6	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín							
	2º p	Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Pechuga de pavo en su jugo
7	1er p	Crema de zanahoria							
	2º p	Muslo de pollo al limón (al horno)							
8	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						Arroz con verduras	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)			Magro con tomate		Tortilla española (con patata y cebolla)		
11	1er p	Crema de patata y puerro							
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)							
12	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras
	2º p	Merluzaa rebozada casera (con harina de maíz)							Magro con ajetes
13	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro							
	2º p	Tortilla de de patata y calabacín			Muslo de pollo asado		Tortilla de patata y calabacín		
14	1er p	Arroz con pollo y verduras							
	2º p	Pechuga de pavo rebozada casera (con harina de maíz)							

(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 MARZO 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	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Fogonero al horno con menestra de verduras					Fogonero al horno con guarnición de verduras		Fogonero al horno con menestra de verduras	Pechuga de pollo en su jugo
18	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)								
19	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Merluza a la gallega con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)					Merluza a la gallega con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Merluza a la gallega con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)	Magro con ajetes
20	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido (patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
21	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Tortilla de patata				Muslo de pollo al horno		Tortilla de patata		
22	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Fogonero rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pavo al limón	
25	1er p	Lentejas con verduras					Crema de zanahoria		Lentejas con verduras	
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							Magro con hortalizas	
26	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)								
27	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate)(sin queso)		Pizza vegetal (con tomate)(sin queso)						
28	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza, calamar y gamba)							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	
29	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa		Lomo asado		Tortilla francesa con loncha de queso	

(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.