

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Primer plato	Alubias blancas con verduras	guiso	alubias blancas (38%), ajo, cebolla, calabacines (16%), zanahorias (19%) patatas (24%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías blancas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Alubias blancas estofadas	guiso	alubias blancas (41%), ajo, cebolla, zanahorias (16%), patatas (26%), chorizo (12%), codillo, pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías blancas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Alubias blancas con verduras y huevo	guiso	alubias blancas (32%), ajo, cebolla, calabacines (14%), judías verdes (9%), huevo duro (9%), pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias (18%), patatas (18%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías blancas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Arroz con pollo	x	arroz (55%), pimiento verde (2%), pimiento rojo (2%), zanahorias (5%), ragout de pollo (36%), fondo blanco, colorante, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Arroz con tomate	x	arroz (44%), cebolla (8%), ajo, tomate frito (48%), laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Arroz con verduras	Arroz con verduras (Infantil)	arroz (49%), ajo, calabacines (11%), zanahorias (9%), tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Arroz con brócoli y jamón york	Arroz con tomate/con pollo	ver dichos platos	x	x	x	x	x
Primer plato	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias (Infantil)	arroz (55%), paleta york (10%), ajo, zanahorias (10%), tortilla francesa (15%), aceite de oliva suave	x	sin huevo	x	x	sin guisantes
Primer plato	Brócoli con jamón	x	brócoli (96%), ajo, jamón serrano (4%), aceite de oliva suave					
Primer plato	Brócoli gratinado	x	brócoli (90%), ajo, salsa bechamel (3%), queso rallado hilo (6%), aceite de oliva suave	x	sin producto con huevo	brócoli rehogado	x	x
Primer plato	Brócoli rehogado	x	brócoli (98%), ajo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Champiñón salteado con jamón serrano	Crema de champiñones	champiñones (30%), calabaza (37%), puerros (6%), zanahorias (9%), patatas (15%), arroz (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Coliflor con jamón	x	coliflor (97%), ajo, jamón serrano (2%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Coliflor gratinada	x	coliflor (90%), salsa bechamel (3%), queso rallado hilo (6%),aceite de oliva suave	x	sin producto con huevo	coliflor rehogada	x	x
Primer plato	Coliflor rehogada	x	coliflor (97%), ajo, perejil, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Corazones de alcachofa con jamón serrano	Crema de alcachofas	alcachofas (24%), calabacines (60%), calabaza (7%), puerros (5%), zanahorias (7%), patatas (15%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de alcachofas	x	alcachofas (24%), calabacines (60%), calabaza (7%), puerros (5%), zanahorias (7%), patatas (15%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de brócoli	x	brócoli (27%), calabacines (42%), calabaza (5%), puerros (5%), zanahorias (5%), patatas (13%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de calabacines	x	calabacines (56%), calabaza (8%), puerros (6%), zanahorias (8%), patatas (19%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de calabaza	x	calabaza (28%), calabacines (33%), puerros (5%), zanahorias (16%),patatas (16%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de champiñones	x	champiñones (30%), calabaza (37%), puerros (6%), zanahorias (9%), patatas (15%), arroz (3%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de coliflor	x	coliflor (27%), calabacines (42%), calabaza (3%), puerros (5%), zanahorias (3%), patatas (13%), aceite de oliva	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de espárragos	x	espárragos blancos tallos (28%), calabacines (44%), puerros (5%), patatas (17%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema de espinacas	x	espinacas (6%), calabacines (52%), calabaza (9%), puerros (3%), zanahorias (6%), patatas (15%), nata líquida, aceite de oliva suave	x	x	sin lácteos	x	x
Primer plato	Crema de guisantes	x	guisantes (28%), calabacines (40%), puerros (6%), zanahorias (6%), patatas (11%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin guisantes
Primer plato	Crema de zanahorias	x	zanahorias (34%), calabacines (29%), calabaza (15%), puerros (5%), patatas (15%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Crema Solferino	x	tomate natural triturado, calabacines (42%), calabaza (14%), puerros (7%), zanahorias (14%), patatas (18%), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Primer plato	Ensalada alemana de patata	Ensalada alemana de patata (Infantil)	patatas (66%), aceitunas verdes (6%), huevo duro (7%), salchichas Frankfurt (17%), paleta york (4%), aceite de oliva suave	x	sin huevo	x	x	x
Primer plato	Ensalada campera	Ensalada campera (Infantil)	patatas (78%), huevo duro (11%), atún en aceite (7%), aceitunas verdes (4%), aceite de oliva suave	x	sin huevo	x	sin pescado	x
Primer plato	Ensalada de ave	Sopa de ave con pasta/de picadillo	pasta (39%)(estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo (27%), paleta york (16%), huevo duro (18%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	sin gluten	pasta y sin huevo	x	x	x
Primer plato	Ensalada de garbanzos	Potaje de garbanzos estofados	garbanzos (33%), patatas (23%), ajo, cebolla (6%), zanahorias (14%), chorizo (10%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin garbanzos, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Ensalada de garbanzos	Potaje	garbanzos, merluza, patatas, ajo, cebolla, zanahorias, huevo duro, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva suave	x	sin huevo	x	sin pescado	sin garbanzos, depende de la adaptación al menú general y 9
Primer plato	Ensalada de pasta	Ensalada de pasta (Infantil)	pasta hélices vegetales (42%), aceitunas negras (7%), pechuga de pollo (32%), maíz dulce (6%), tomate (9%), aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Ensaladilla rusa	Ensalada campera (Infantil)	patatas (78%), huevo duro (11%), atún en aceite (7%), aceitunas verdes (4%), aceite de oliva suave	x	sin huevo	x	sin pescado	x
Primer plato	Ensaladilla rusa	Patatas guisadas con pescado (Infantil)	patatas 72%, merluza (20%), ajo, cebolla (4%), zanahorias (4%), caldo, colorante, aceite de oliva suave	x	x	x	sin pescado	x
Primer plato	Espaguetis a la carbonara	Pasta con tomate	pasta (45%), ajo, cebolla, orégano, tomate frito, tomate natural triturado (55%), aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Espinacas a la crema	x	espinacas (86%), salsa bechamel, queso rallado hilo (5%), paleta york (7%), aceite de oliva suave	sin gluten	con queso rallado sin huevo	Crema de espinacas (sin lácteos)	x	x
Primer plato	Fideuá de verduras	x	pasta fideuá, pimienta roja y verde, ajo, judías verdes, calabacines, zanahorias, champiñones, colorante, tomate frito, fondo blanco, aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	sin judías verdes
Primer plato	Fideuá mixta	Fideuá mixta (Infantil)	pasta fideuá, ajo, pimientos, guisantes, cinta de lomo cerdo, ragout de pollo, tomate frito, condimento azafranado, fondo blanco, aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	sin guisantes
Primer plato	Gazpacho andaluz	x	tomate, pepino, pimienta roja y/o verde, cebolla o cebolleta, ajo, pan, agua, comino (opcional), vinagre, aceite de oliva suave	sin gluten	x	x	x	x
Primer plato	Guisantes con jamón	Crema de guisantes	guisantes (28%), judías verdes (6%), calabacines (40%), puerros (6%), zanahorias (6%), patatas (11%), nabos (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes/guisantes, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Guisantes rehogados con pavo	Crema de guisantes	guisantes (28%), judías verdes (6%), calabacines (40%), puerros (6%), zanahorias (6%), patatas (11%), nabos (3%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes/guisantes, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Judías pintas con arroz	x	judías pintas (44%), ajo, cebolla, zanahorias (18%), arroz (6%), patatas (18%), chorizo (14%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías pintas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Judías pintas estofadas	x	judías pintas (39%), ajo, cebolla, patatas (24%), zanahorias (16%), magro cerdo/cinta lomo (10%), chorizo (11%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías pintas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Judías verdes con jamón	x	judías verdes (93%), jamón serrano (6%), ajo (1%), tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes, verduras no legumbre
Primer plato	Judías verdes con patatas cocidas	x	judías verdes (86%), patatas (14%), ajo, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes, verduras no legumbre
Primer plato	Judías verdes con tomate	x	judías verdes, ajo, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes, verduras no legumbre
Primer plato	Judías verdes rehogadas	x	judías verdes, ajo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes, verduras no legumbre
Primer plato	Lentejas estofadas	x	lentejas (40%), ajo, cebolla, zanahorias (18%), patatas (28%), chorizo (14%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	sin gluten	x	x	x	sin lentejas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Lentejas con verduras/a la jardinera	x	lentejas (35%), ajo, calabacines (15%), cebolla, zanahorias (20%), pimienta roja, pimienta verde, patatas (20%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	sin gluten	x	x	x	sin lentejas, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Menestra de verduras	Crema de verdura (varias)	ver ingredientes del tipo de crema elegido ofrecido en el menú general	x	x	x	x	sin judías verdes/guisantes
Primer plato	Paella	Paella (Infantil)	arroz (60%), ajo, pimienta verde, pimienta roja, ragout de pollo (27%), colorante, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Pasta boloñesa	x	pasta (54%), ajo, cebolla, puerros, zanahorias (6%), carne picada de cerdo y de ternera (20% y 20%), harina de maíz, tomate frito, pimienta blanca, laurel, queso rallado (opcional) aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Pasta a la napolitana	x	pasta (68%), ajo, cebolla (10%), pimienta roja, pimienta verde, chorizo (7%), paleta york (8%), orégano, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Pasta con atún y tomate	x	pasta, ajo, cebolla, atún en aceite, orégano, tomate frito, tomate natural triturado, aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	pasta con tomate	x

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Primer plato	Pasta con tomate	x	pasta (45%), ajo, cebolla, orégano, tomate frito, tomate natural triturado (55%), aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Pasta con verduras y salsa de tomate	Pasta con tomate	pasta (45%), ajo, cebolla, orégano, tomate frito, tomate natural triturado (55%), aceite de oliva suave	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Pas ta tres delicias	Pasta tres delicias (Infantil)	pasta (62%), zanahorias (10%), ajo, tortilla francesa (12%), paleta york (16%), aceite de oliva suave	sin gluten	pasta y sin huevo	x	x	x
Primer plato	Pastel de verduras	Crema de verdura (varias)	ver ingredientes del tipo de crema elegido ofrecido en el menú general	x	sin producto con huevo	sin lácteos	x	sin judías verdes/guisantes, depende del tipo de crema elegido
Primer plato	Pastel de verduras	Sopa de picadillo	pasta (39%)(estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo (27%), paleta york (16%), huevo duro (18%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	sin gluten	pasta y sin huevo	x	x	x
Primer plato	Patatas a la marinera	Patatas a la marinera (Infantil)	patatas, merluza, ajo, cebolla, zanahorias, pimienta roja, pimienta verde, guisantes, pimentón dulce, colorante, perejil, caldo, aceite de oliva suave	x	x	x	sin pescado	sin guisantes
Primer plato	Patatas guisadas / magro	x	patatas (68%), magro cerdo/cinta lomo (24%), ajo, cebolla (4%), pimienta roja, pimienta verde, zanahorias (4%), guisantes, pimentón dulce, colorante, fondo blanco, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin guisantes
Primer plato	Patatas guisadas / pescado	x	patatas (72%), merluza (20%), ajo, cebolla (4%), zanahorias (4%), guisantes, caldo, pimentón dulce, colorante, aceite de oliva suave	x	x	x	sin pescado	x
Primer plato	Potaje	x	garbanzos, patatas, ajo, cebolla, zanahorias, huevo duro, pimentón dulce, tomate frito, aceite de oliva suave	x	sin huevo	x	sin pescado	sin garbanzos, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Potaje de garbanzos estofados (con chorizo)	x	garbanzos (41%), patatas (29%), ajo, cebolla, zanahorias (17%), chorizo (13%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin garbanzos, depende de la adaptación al menú general
Primer plato	Salmorejo cordobés	x	tomate (76%), ajo, pan (15%), huevo (5%)(opcional), jamón serrano (4%)(opcional), pimienta roja (opcional), vinagre (opcional), aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Primer plato	Sopa de ave con pasta / de picadillo	x	pasta (39%)(estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo (27%), paleta york (16%), huevo duro (18%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	sin gluten	pasta y sin huevo	x	x	x
Primer plato	Sopa de pescado con estrellitas (Infantil)	x	pasta estrellitas, merluza, fletán, cebolla, zanahorias, caldo de pescado, tomate frito, colorante	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Primer plato	Sopa de verdura con conchitas	Sopa de picadillo	pasta (39%)(estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo (27%), paleta york (16%), huevo duro (18%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	sin gluten	pasta y sin huevo	x	x	x
Primer plato	Sopa Juliana	Sopa de picadillo	pasta (39%)(estrellitas, fideos, letras), pechuga de pollo (27%), paleta york (16%), huevo duro (18%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	sin gluten	pasta y sin huevo	x	x	x
Primer plato	Zanahorias rehogadas	Crema de zanahorias	zanahorias (34%), calabacines (29%), calabaza (15%), puerros (5%), nabos (5%), patatas (15%), pimienta blanca, nuez moscada, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Primer plato	Zanahorias rehogadas	x	zanahorias baby (95%), ajo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Albóndigas/de ternera	x	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimienta roja (2,5%), pimienta verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Boquerones en tempura	pescado azul diferentes preparaciones	ver tipo preparación del plato ofrecido en el menú general	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Canelones de atún	Albóndigas (...)	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimienta roja (2,5%), pimienta verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Canelones de carne	Albóndigas (...)	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimienta roja (2,5%), pimienta verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de Sajonia a la plancha	x	cinta de Sajonia, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	x	cinta de lomo de cerdo al ajillo (84%), ajo, cebolla (6%), puerros (3%), zanahorias (4%), tomate (3%), tomate natural triturado, harina de maíz (opcional), aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo fresca/ajillo/adobada empanada	x	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de oliva alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha-asada	x	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha-asada	Cinta de lomo fresca/adobada empanada	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Segundo plato	Croquetas con jamón	x	croquetas con jamón (jamón curado 12%), aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	x	delicias de jamón y queso Crêpe 45,6%, fiambre de jamón de cerdo 6%, queso 1,6%), aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	x	filete de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha-asado	Filete de pollo a la plancha-asado	filete de pollo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Filete de pavo braseado a la plancha	x	filete de pavo braseado, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Filete de pavo empanado	Filete de pollo empanado	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha-asado	x	filete de pollo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Filete de pollo empanado	x	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha/asado	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (100% vacuno), aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha/asado	Escalope de ternera empanado	filete de contra de ternera, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Fingers de pollo	x	fingers de pollo, aceite de giraasol alto oleico	sin gluten	x	x	x	x
Segundo plato	Hamburguesa de pollo a la plancha	x	hamburguesa de pollo (85% pollo), aceite de oliva suave	x	x	filete de pollo a la plancha	x	filete de pollo a la plancha
Segundo plato	Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha	x	hamburguesa de pollo y espinacas (64% pollo y 21% espinacas), aeite de oliva suave	x	x	filete de pollo a la plancha	x	filete de pollo a la plancha
Segundo plato	Hamburguesa (de vacuno) a la plancha	x	hamburguesa (100% vacuno), aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Huevos con atún	x	huevos cocidos, atún, mayonesa, tomate frito	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general y 9	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 9	x
Segundo plato	Huevos revueltos con atún	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva virgen extra; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón	Tortilla francesa/jamón york	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva suave; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Lasaña de carne	Albóndigas (...)	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimiento rojo (2,5%), pimiento verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Lomo al ajillo asado en su jugo	x	cinta de lomo de cerdo, ajo, cebolla, puerros, tomate, zanahorias, harina de maíz, tomate natural triturado, pimienta, aceite de oliva suave	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Lomo al ajillo con salsa de manzana	x	cinta de lomo de cerdo al ajillo, cebolla, harina de maíz, mosto, blanco, fondo blanco, pimienta, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pescado a la bilbaína	x	pescado, ajo, pimiento morrón, harina, huevo líquido, vinagre, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la gaditana/a la andaluza	x	pescado, harina, pimentón dulce, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la gallega	x	pescado, patatas (acompañamiento), pimentón dulce, aceite de oliva suave	x	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la madrileña	x	pescado, harina, huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la marinera	Pescado a la marinera (Infantil)	pescado, cebolla, ajo, harina, fumet, tomate frito, colorante alimentario, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la molinera	x	pescado, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la plancha	x	pescado, aceite de oliva suave	x	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la romana	x	pescado, harina, huevo líquido, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado a la vasca	Pescado a la vasca (Infantil)	pescado, ajo, cebolla, guisantes, harina, huevo duro, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	sin guisantes

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Segundo plato	Pescado al horno	x	pescado, ajo,aceite de oliva suave	x	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	x	pescado, mayonesa, ajo, perejil, aceite de oliva suave	x	con mayonesa sin huevo	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado con tomate	x	pescado, harina, salsa de tomate, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Pescado en salsa verde	Pescado en salsa (Infantil)	pescado, cebolla, ajo, harina, pan frito, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Primero/Segundo plato	Pizza de jamón	Arroz con tomate	arroz (44%), cebolla (8%), ajo, salsa de tomate (48%), fondo blanco, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pizza de jamón	2º plato en función de la semana	ver tipo de preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 9	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 9 se dará otra proteína animal	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 9
Primero/Segundo plato	Pizza de verduras y atún	Arroz con tomate	arroz (44%), cebolla (8%), ajo, salsa de tomate (48%), fondo blanco, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pizza de verduras y atún	2º plato en función de la semana	ver tipo de preparación del plato ofrecido en el menú general / menú 9	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	sin pescado, depende de la adaptación al menú general y 9 se dará otra proteína animal	sin legumbres, depende de la adaptación al menú general y 9
Segundo plato	Pollo al ajillo/asado	Ragout de pollo al ajillo	ragout de pollo, harina de maíz, ajo, perejil, aceite de oliva suave	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Pollo al chilindrón	Ragout de pollo al chilindrón	ragout de pollo (96%), ajo, cebolla (2%), pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano (2%), tomate frito, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Segundo plato	Pollo a la crema	Ragout de pollo a la crema	ragout de pollo, ajo, perejil, nata líquida, salsa bechamel, queso crema, queso rallado, aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	x	pollo cordon bleu (pechuga de pollo 60%, fiambre de magro de cerdo cocino 5,4%, queso fundido 2,7%), aceite de girasol alto oleico	filete de pollo empanado con jamón york (sin gluten)	x	filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Pollo en pepitoria	Ragout de pollo en pepitoria (Infantil)	ragout de pollo (89%), ajo, cebolla (6%), pan frito, huevo duro (5%), harina de maíz, condimento azafranado, perejil, , aceite de oliva virgen extra	sin gluten	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	sin lácteos, depende de la adaptación al menú general	x	x
Segundo plato	Ragout de magro de cerdo	Albóndigas (...)	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimientto rojo (2,5%), pimientto verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Ragout de pollo	x	ragout de pollo, cebolla, ajo, harina de maíz, mosto blanco, perejil, nuez moscada, aceite de oliva suave	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Ragout de ternera	Albóndigas (...)	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimientto rojo (2,5%), pimientto verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Rollito de primavera con salsa agridulce	Delicias de jamón y queso	delicias de jamón y queso Crêpe 45,6%, fiambre de jamón de cerdo 6%, queso 1,6%), aceite de girasol alto oleico	croquetas con jamón (sin gluten)	croquetas con jamón (sin huevo)	croquetas con jamón (sin lácteos)	x	x
Segundo plato	Cinta de lomo empanada a las finas hierbas	x	cinta de lomo de cerdo fresca, huevo líquido, harina, pan rallado, finas hierbas o provenzales, ajo, aceite de girasol alto oleico	sin gluten	sin huevo	x	x	x
Segundo plato	Solomillo de cerdo con salsa de manzana	x	solomillo de cerdo, manzanas reineta-granny smith, cebolla, fondo blanco, harina de maíz (o harina de trigo), mosto, aceite de oliva virgen extra	(sin gluten)	x	x	x	x
Segundo plato	Taquitos de atún con salsa de tomate	x	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	sin gluten	x	x	sin pescado, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	x	contra ternera rosada (68%), ajo, cebolla (8%), puerros (8%), tomate (8%), zanahorias (8%), harina de maíz, tomate frito, laurel, pimienta, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	Hamburguesa a la plancha	hamburguesa (100% vacuno), aceite de oliva suave	sin gluten	sin huevo	x	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	Albóndigas (...)	albóndigas(46,5%): (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, pimientto rojo (2,5%), pimientto verde (2,5%), harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave; aceite de girasol alto oleico	albóndigas (sin gluten)	albóndigas (sin huevo)	albóndigas (sin lácteos)	x	producto sin fibra de guisante o similar
Segundo plato	Tortilla de patata	x	tortilla de patata (con cebolla), aceite de oliva suave	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa	x	tortilla francesa, aceite de oliva suave, tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/jamón york	x	tortilla francesa, paleta york, aceite de oliva suave; tomate frito (opcional)	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	x	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/jamón york y queso	x	tortilla francesa, paleta york, queso mezcla tierno, aceite de oliva suave	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	tortilla francesa con jamón york	x	x
Segundo plato	Tortilla francesa/queso	x	tortilla francesa, queso mezcla tierno	x	sin huevo, depende de la adaptación al menú general se dará otra proteína animal	tortilla francesa	x	x

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Plato único	Cocido completo - carne	x	pechuga de pollo, chorizo, morcillo	x	x	x	x	x
Plato único	Cocido completo - otros	x	garbanzos, huesos de caña, esqueletos de pollo	x	x	x	x	sin garbanzos
Plato único	Cocido completo - sopa	x	caldo, fideos	sin gluten	pasta sin huevo	x	x	x
Plato único	Cocido completo - verdura	no se pone verdura	***	***	***	***	***	***
Guarnición (opcional)	Arroz integral	x	arroz integral (92%),ajo (3%), fondo blanco o agua, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Arroz Pilaw	x	arroz (92%), ajo (3%), fondo blanco o agua, laurel, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Asadillo de pimientos	x	ensalada de pimientos y cebolla, tomate frito, azúcar	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Cuscús de verduras	x	couscous, calabacines, zanahorias, guisantes, aceite de oliva suave	sin gluten	x	x	x	sin lentejas/judías verdes, depende de la adaptación al menú general
Guarnición (opcional)	Ensalada de lechuga	x	lechuga, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada de lechuga y maíz	x	lechuga, maíz dulce, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada de lechuga y zanahoria	x	lechuga, zanahorias, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada de tomate	x	tomate, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada de tomate y maíz	x	tomate, maíz dulce, aceitunas negras, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada de tomate y queso	Ensalada de tomate	tomate, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada mixta/de la huerta	x	lechuga, tomate, aceitunas negras o verdes, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Esalada mixta con queso	Ensalada mixta	lechuga, tomate, aceitunas negras o verdes, vinagre, aceite de oliva virgen extra	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Ensalada mixta con pasta integral	x	pasta integral (macarrones), tomate, lechuga, aceitunas, vinagre, aceite de oliva virgen extra	ensalada, depende de la adaptación al menú general	ensalada, depende de la adaptación al menú general	x	x	x
Guarnición (opcional)	Hummus	x	garbanzos cocidos, comino, pimienta negra, pimentón dulce, limón, aceite de oliva suave	x	x	x	x	depende de la adaptación al menú general
Guarnición (opcional)	Patatas a la campesina	x	patatas (84%), ajo, cebolla (8%), pimienta lamuyo rojo (4%), pimienta verde (4%), hierbas provenzales, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Patatas a lo pobre	x	patatas, ajo, perejil, vinagre, aceite de girasol alto oleico	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Patatas a lo provenzal	x	patatas, cebolla, ajo, hierbas provenzales, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Patatas cocidas	x	patatas, cebolla, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Patatas dado	x	patatas, aceite de girasol alto oleico	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Patatas fritas	x	patatas diferentes cortes, aceite de girasol alto oleico	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Patatas panaderas	x	patatas, cebolla, ajo, pimienta, perejil, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Pisto manchego	x	ajo, calabacines (40%), cebolla (20%), pimienta roja (20%), pimienta verde (20%), laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x
Guarnición (opcional)	Puré de patatas	x	copos de patata, leche, mantequilla, nuez moscada, pimienta negra	x	x	sin lácteos	x	x
Guarnición (opcional)	Verduras salteadas	x	calabacines (40%), cebolla (20%), pimienta roja (20%), pimienta verde (20%), laurel, ajo, aceite de oliva suave	x	x	x	x	sin judías verdes/guisantes
Otros/Guarnición (opcional)	Salsa de tomate	x	ajo, cebolla, tomate frito, tomate natural triturado, azúcar, aceite de oliva suave	x	x	x	x	x

MENÚS PARA 2º CICLO DE E. INFANTIL NIVEL 3, 4, 5: ADAPTACIONES, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En la tabla se reflejan los platos de referencia del menú general, las adaptaciones realizadas para este nivel de E. Infantil si se requiere, así como las adaptaciones para evitar los principales alérgenos.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	ADAPTACIÓN	INGREDIENTES PRINCIPALES	GLUTEN	HUEVO	LECHE	PESCADO	LEGUMBRES
Postre	Fruta	x	de temporada	x	x	x	x	x
Postre	Fruta (troceada IV Gama - Macedonia)	Fruta natural	de temporada	x	x	x	x	x
Postre	Gelatina	x	gelatina envasada	x	x	x	x	x
Postre	Helado	x	vasito colectivo	sin gluten	sin huevo	sin lácteos	x	x
Postre	Melocotón en almíbar	x	melocotón en almíbar	x	x	x	x	x
Postre	Yogur	x	yogur envasado	x	x	yogur de soja	x	x
Otros/Merienda	Pan con queso, fruta o zumo natural	x	fruta, pan de barra, queso mezcla tierno, zumo de naranja exprimido	con pan sin gluten	x	pan con embutido sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Fruta con yogur natural	x	fruta, yogur	x	x	fruta y yogur de soja	x	x
Otros/Merienda	Leche con o sin cacao y galletas con o sin azúcar/fruta	x	leche, cacao soluble, galletas, fruta	con o sin cacao soluble y galletas sin gluten	con o sin cacao soluble y galletas sin huevo	leche de soja con o sin cacao sin lácteos y galletas sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Fruta , magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	x	fruta, magdalena, leche , cacao soluble	con magdalena sin gluten	con magdalena sin huevo	con cacao y magdalena sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	x	pan de barra, crema de cacao y avellanas, fruta, zumo de naranja exprimido	con pan sin gluten	x	con crema de chocolate sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	x	yogur, galletas, fruta	con galletas sin gluten	con galletas sin huevo	yogur de soja y galletas sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Pan con jamón york, fruta o zumo natural	x	pan de barra, jamón york, zumo de naranja exprimido, fruta	con pan y jamón york sin gluten	jamón york sin huevo	jamón york sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Pan con pavo, fruta o zumo natural	x	pan de barra, pavo, zumo de naranja exprimido, fruta	con pan y pavo sin gluten	pavo sin huevo	pavo sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	x	leche, cacao soluble, cereales, fruta	con o sin cacao soluble y cereales sin gluten	con o sin cacao soluble y cereales sin huevo	leche de soja con o sin cacao sin lácteos y cereales sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	x	pan de barra, pavo, queso barra/nata, zumo de naranja exprimido, fruta	con pan y pavo sin gluten	pavo sin huevo	pan con pavo sin lácteos	x	x
Otros/Merienda	Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	x	pan de barra, jamón serrano, zumo de naranja exprimido, fruta	con pan sin gluten	x	x	x	x
Otros/Merienda	Pan con chocolatina, fruta o zumo natural	x	pan de barra, chocolatina, zumo de naranja exprimido, fruta	con pan sin gluten	x	con crema de chocolate sin lácteos	x	x



INGREDIENTES PRINCIPALES EN LOS MENÚS ALÉRGENOS

Para más información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.

En caso de otras alergias o multi alergias, en el centro le ofrecerán información al respecto.

Observaciones

Los ingredientes de los platos son de carácter general. En algunos casos se modifican de acuerdo a las necesidades de cada etapa y nivel.

Familias de ingredientes

Cuando se incluye una familia de ingredientes y se significa específicamente uno de ellos es por su mayor cantidad con respecto al resto.

Principales variedades de ingredientes utilizados:

- **Pastas secas;** espirales (hélices-fusilli), macarrones.
- **Pescados congelados;** atún claro (thunnus albacares) u obesus (patudo), salmón, merluza, fletán, gallo, palometa, abadejo, rape; 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 producto 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 SO₂
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

Nota importante: En este documento se relacionan los ingredientes y alérgenos principales, así como se detallan otros alérgenos posibles según marcas u otros productos utilizados. Para una mayor concreción les solicitamos que se dirijan a la administración del centro, donde podrán recibir información completa de todos los ingredientes empleados en cada plato, productos concretos y sus correspondientes alérgenos. Esta información será ofrecida a partir de los datos suministrados por nuestros proveedores sobre la composición de sus productos. Sin embargo, no podemos excluir la presencia accidental de otros ingredientes alergénicos que pueden aparecer durante la fabricación de estos productos o cuando se utilizan en la elaboración. Les solicitamos que en casos específicos declare la alergia o intolerancia a su centro de referencia; de esta forma haremos un control exhaustivo de los ingredientes y elaboración de los platos para cada caso concreto.