

MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y ALÉRGENOS

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

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

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Alubias blancas con verduras	guiso	alubias blancas (38%), ajo, cebolla, calabacines (16%), zanahorias (19%) patatas (24%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
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	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías blancas)	pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
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	3. huevos, 6. soja (posibles trazas en judía blanca), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas y judías verdes)	pimentón dulce; según calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Arroz con pollo	guiso	arroz (55%), pimiento verde (2%), pimiento rojo (2%), zanahorias (5%), ragout de pollo (36%), fondo blanco, colorante, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave		fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva suave
Primer plato	Arroz con tomate	guiso	arroz (44%), cebolla (8%), ajo, tomate frito (48%), laurel, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Arroz con verduras	guiso	arroz (50%), ajo, calabacines (12%), zanahorias (10%), judías verdes (12%), laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (judías verdes)	fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); si calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según pimiento morrón: trazas 6, 10, 12 y 13	aceite de oliva suave
Primer plato	Arroz con brócoli y jamón york	cocido/rehogado	arroz (50%), brócoli (40%), ajo, paleta york (10%), laurel, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Arroz tres delicias	guiso	arroz (48%), paleta york (10%), gambas (15%), ajo, zanahorias (10%), guisantes (10%), tortilla francesa (7%), laurel, aceite de oliva suave	2. crustáceos, 3. huevos, 12. sulfitos (gambas)	fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva suave
Primer plato	Brócoli con jamón	rehogado	brócoli (96%), ajo, jamón serrano (4%), aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Brócoli gratinado	cocido/gratinado	brócoli (90%), ajo, salsa bechamel (3%), queso rallado hilo (6%), aceite de oliva suave	1. gluten, 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva suave
Primer plato	Brócoli rehogado	rehogado	brócoli (98%), ajo, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Champiñón salteado con jamón serrano	salteado	champiñón laminado (94%), ajo, jamón serrano (6%), perejil, aceite de oliva suave	12. sulfitos (champiñón entero)		aceite de oliva suave
Primer plato	Coliflor con jamón	rehogado	coliflor (97%), ajo, jamón serrano (2%), aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Coliflor gratinada	cocido/gratinado	coliflor (90%), salsa bechamel (3%), queso rallado hilo (6%), aceite de oliva suave	1. gluten, 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva suave
Primer plato	Coliflor rehogada	rehogado	coliflor (98%), ajo, perejil, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Corazones de alcachofa con jamón serrano	salteado	alcachofa (94%), ajo, jamón serrano (6%), perejil, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de alcachofas	cocido	alcachofas (24%), calabacines (60%), calabaza (7%), puerros (5%), zanahorias (7%), patatas (15%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de brócoli	cocido	brócoli (27%), calabacines (42%), calabaza (5%), puerros (5%), zanahorias (5%), patatas (13%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de calabacines	cocido	calabacines (56%), calabaza (8%), puerros (6%), zanahorias (8%), patatas (19%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabacín, zanahorias y calabaza IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de calabaza	cocido	calabaza (28%), calabacines (33%), puerros (5%), zanahorias (16%), patatas (16%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de champiñones	cocido	champiñones (30%), calabaza (37%), puerros (6%), zanahorias (9%), patatas (15%), arroz (3%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	si champiñón entero cong: 12; según calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de coliflor	cocido	coliflor (27%), calabacines (42%), calabaza (3%), puerros (5%), zanahorias (3%), patatas (13%), aceite de oliva	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de espárragos	cocido	espárragos blancos tallos (28%), calabacines (44%), puerros (5%), patatas (17%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de espinacas	cocido	espinacas (6%), calabacines (52%), calabaza (9%), puerros (3%), zanahorias (6%), patatas (15%), nata líquida, aceite de oliva suave	7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de guisantes	cocido	guisantes (28%), calabacines (40%), puerros (6%), zanahorias (6%), patatas (11%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	según zanahorias y calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema de zanahorias	cocido	zanahorias (34%), calabacines (29%), calabaza (15%), puerros (5%), patatas (15%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabaza, calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Crema Sofferino	cocido	tomate natural triturado, calabacines (42%), calabaza (14%), puerros (7%), zanahorias (14%), patatas (18%), aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	según calabacín, calabaza y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Ensalada alemana de patata	cocido	patatas (65%), cebolleta, cebollino, huevo duro (7%), paleta york (4%), mayonesa, mostaza, pepinillos (3%), aceitunas verdes (5%), salchichas Frankfurt (16%), pimienta negra, aceite de oliva suave	3. huevos, 10. mostaza, 12. sulfitos (pepinillos y patatas peladas/cortadas)	pimienta negra; según mayonesa: aceite de girasol	aceite de oliva suave
Primer plato	Ensalada campera	cocido	patatas (65%), aceitunas negras (5%), cebolletas, pepino (3%), pimiento verde, pimiento rojo, tomate (11%), huevo duro (9%), atún en aceite (7%), aceite de oliva suave	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	aceite de girasol (atún)	aceite de oliva suave
Primer plato	Ensalada de ave	cocido	pechuga de pollo (33%), lechuga (23%), aceitunas verdes (6%), zanahorias, manzanas (13%), queso mezcla/cremoso (8%), huevo duro (17%), salsa rosa (si es casera: mayonesa-ketchup), limón, aceite de oliva suave	3. huevos (en salsa rosa), 7. leche	si salsa rosa casera (3. según mayonesa: aceite de girasol); según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Ensalada de garbanzos	cocido	garbanzos (43%), pechuga de pollo (23%), maíz dulce (6%), cebolletas, tomate (14%), aceitunas negras (6%), tortilla francesa (8%), cominos, aceite de oliva suave	3. huevos, Otros. Legumbres (garbanzos)	si garbanzos envasados ya cocidos: 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Ensalada de pasta	cocido	pasta helices vegetales (36%), cebolletas, tomate (14%), piña en jugo (13%), aceitunas negras (5%), huevo duro (9%), queso mezcla/cremoso (7%), paleta york (8%), aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos (trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 7. leche, 10. mostaza (trazas en pasta)		aceite de oliva suave
Primer plato	Ensaladilla rusa	cocido	ensaladilla rusa (71%)(patata, zanahoria, guisante, judía verde), huevo duro (9%), atún en aceite (14%), aceitunas verdes (6%), mayonesa, aceite de oliva suave	3. huevos, 4. pescado, Otros. Legumbres (judías verdes y guisantes)	aceite de girasol (atún, según mayonesa)	aceite de oliva suave

MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y ALÉRGENOS

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

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

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Espaguetis a la carbonara	cocido/rehogado	pasta espagueti (73%), cebolla (9%), ajo, bacón (18%), nata, leche, mantequilla, harina, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevo, 6. soja (trazas en pasta), 7. leche, 10. mostaza (trazas en pasta)	harina (gluten)	aceite de oliva suave
Primer plato	Espinacas a la crema	cocido/gratinado	espinacas (86%), salsa bechamel, ajo, queso rallado hilo (5%), paleta york (7%), aceite de oliva suave	1. gluten, 7. leche	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva suave
Primer plato	Espinacas rehogadas	rehogado	espinacas (96%), ajo, cebolla, pimentón dulce, aceite de oliva suave		pimentón dulce	aceite de oliva suave
Primer plato	Fideuá de verduras	guiso	pasta fideuá (45%), pimiento rojo y verde, ajo, judías verdes (12%), calabacines (17%), zanahorias (17%), champiñones (9%), colorante, laurel, tomate frito, fondo blanco, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), Otros. Legumbres (judías verdes)	fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); según calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; colorante *(E-102 y E-129)	aceite de oliva suave
Primer plato	Fideuá mixta	guiso	pasta fideuá (45%), ajo, pimientos, guisantes (6%), calamar (9%), gambas (9%), mejillones (6%), cinta de lomo cerdo (8%), ragout de pollo (18%), tomate frito, condimento azafranado, fondo blanco, aceite de oliva suave	1. gluten, 2. crustáceos, 3. nuevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (m de merluza)	en pota de calamar: posible 2 y 4; condimento azafranado (E-102 y E-129); si salsa tomate eslab-propia y fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva suave
Primer plato	Gazpacho andaluz	fresco	tomate (79%), pepino (12%), pimiento rojo y/o verde (7%), cebolla o cebolleta, ajo, pan (2%), agua, comino (opcional), vinagre, aceite de oliva suave	1. gluten, 6. soja (posible presencia en pan), 12. sulfitos (vinagre)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas sésamo (11), mostaza (10) y harina de soja (6)	aceite de oliva suave
Primer plato	Guisantes con jamón	cocido/rehogado	guisantes (96%), ajo, jamón serrano (4%), aceite de oliva suave	Otros. Legumbres		aceite de oliva suave
Primer plato	Guisantes rehogados con pavo	cocido/rehogado	guisantes (96%), ajo, pavo (4%), aceite de oliva suave	Otros. Legumbres		aceite de oliva suave
Primer plato	Judías pintas con arroz	guiso	judías pintas (44%), ajo, cebolla, zanahorias (18%), arroz (6%), patatas (18%), chorizo (14%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Judías pintas estofadas	guiso	judías pintas (39%), ajo, cebolla, patatas (24%), zanahorias (16%), magro cerdo/cinta lomo (10%), chorizo (11%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías pintas)	pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Judías verdes con jamón	cocido/rehogado	judías verdes (93%), jamón serrano (6%), ajo (1%), tomate frito, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva suave
Primer plato	Judías verdes con patatas cocidas	cocido/rehogado	judías verdes (86%), patatas (14%), ajo, tomate frito, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva suave
Primer plato	Judías verdes con tomate	cocido/rehogado	judías verdes, ajo, tomate frito, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva suave
Primer plato	Judías verdes rehogadas	cocido/rehogado	judías verdes, ajo, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (judías verdes)		aceite de oliva suave
Primer plato	Lentejas estofadas	guiso	lentejas (40%), ajo, cebolla, zanahorias (18%), patatas (28%), chorizo (14%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	1. posibles trazas gluten (lentejas), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas, judías verdes)	pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Lentejas con verduras/a la jardinera	guiso	lentejas (35%), ajo, calabacines (15%), cebolla, zanahorias (20%), pimiento rojo, pimiento verde, patatas (20%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	1. posibles trazas gluten (lentejas), 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (lentejas)	pimentón dulce; según calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Menestra de verduras	cocido/rehogado	menestra de verduras (95%) (judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, coles de Bruselas), cebolla, ajo, jamón serrano (5%), aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (guisantes, judías verdes en menestra)		aceite de oliva suave
Primer plato	Paella	guiso	arroz (42%), ajo, pimiento morrón (6%), pimiento rojo, pimiento verde, calamar (9%), gambas (9%), mejillones (6%), ragout de pollo (14%), laurel, colorante, aceite de oliva suave	2. crustáceos, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos	en pota de calamar: posible 2 y 4; colorante *(E-102 y E-129); según pimiento morrón: trazas 6, 10, 12 y 13	aceite de oliva suave
Primer plato	Pasta a la bolofesa	cocido/rehogado	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	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; si queso rallado (7); pimienta blanca; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Pasta a la napolitana	cocido/rehogado	pasta (68%), ajo, cebolla (10%), pimiento rojo, pimiento verde, chorizo (7%), paleta york (8%), orégano, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10	aceite de oliva suave
Primer plato	Pasta con atún y tomate	cocido/rehogado	pasta (66%), ajo, cebolla (13%), atún en aceite (21%), orégano, tomate frito, tomate natural triturado, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10	aceite de oliva suave
Primer plato	Pasta con tomate	cocido/rehogado	pasta (45%), ajo, cebolla, orégano, tomate frito, tomate natural triturado (55%), aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10	aceite de oliva suave
Primer plato	Pasta con verduras y salsa de tomate	cocido/rehogado	pasta (66%), ajo, cebolla, calabacines (10%), champiñones (6%), guisantes, judías verdes (8%), pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias (10%), orégano, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), Otros. Legumbres (judías verdes y guisantes)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; según calabacín y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; en champiñón entero cong: 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Pasta tres delicias	cocido/rehogado	pasta (48%), zanahorias (5%), ajo, guisantes (10%), gambas (15%), tortilla francesa (9%), paleta york (13%), aceite de oliva suave	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (y posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), 12. sulfitos (gambas), Otros. Legumbres (guisantes)	en pasta espirales (hélices): trazas 3, 6 y 10; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Pastel de verduras	asado/gratinado	calabacines (37%), cebolla, pimiento rojo (3%), pimiento verde (3%), patatas (42%), carne picada de ternera (11%), salsa bechamel, queso rallado hilo (4%), aceite de oliva suave	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta blanca, nuez moscada; en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Patatas a la marinera	guiso	patatas (62%), merluza (7%), gambas (8%), calamar (6%), mejillones (3%), ajo, cebolla (4%), zanahorias (7%), pimiento rojo, pimiento verde, guisantes (3%), pimentón dulce, laurel, colorante, perejil, caldo, aceite de oliva suave	2. crustáceos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	en pota de calamar: posible 2 y 4; según 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 suave
Primer plato	Patatas guisadas / magro	guiso	patatas (88%), magro cerdo/cinta lomo (24%), ajo, cebolla (4%), pimiento rojo, pimiento verde, zanahorias (4%), guisantes, pimentón dulce, colorante, fondo blanco, tomate frito, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; colorante *(E-102 y E-129); pimentón dulce	aceite de oliva suave
Primer plato	Patatas guisadas / pescado	guiso	patatas (72%), merluza (20%), ajo, cebolla (4%), zanahorias (4%), guisantes, caldo, pimentón dulce, colorante, aceite de oliva suave	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (guisantes)	según 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 suave
Primer plato	Potaje	guiso	garbanzos (46%), patatas (24%), ajo, cebolla (6%), espinacas (3%), zanahorias (14%), huevo duro (7%), pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimentón dulce	aceite de oliva suave
Primer plato	Potaje de garbanzos estofados (con chorizo)	guiso	garbanzos (41%), patatas (29%), ajo, cebolla, zanahorias (17%), chorizo (13%), tomate frito, pimentón dulce, laurel, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)	según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; pimentón dulce; pimentón dulce	aceite de oliva suave

MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y ALÉRGENOS

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

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

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Primer plato	Salmorejo cordobés	fresco	tomate (76%), ajo, pan (15%), huevo (5%)(opcional), jamón serrano (4%)(opcional), pimiento rojo (opcional), vinagre (opcional), aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos, 6. soja (posible presencia en pan), 12. sulfitos (vinagre)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas sésamo (11), mostaza (10) y harina de soja (6)	aceite de oliva suave
Primer plato	Sopa de ave con pasta/ de picadillo	cocido	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)	1. gluten, 3. huevos (y posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta)	colorante *(E-102 y E 129); según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	
Primer plato	Sopa de pescado con estrellitas	cocido	pasta estrellitas, merluza, fletán, cebolla, zanahorias, caldo de pescado, tomate frito, colorante	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 4. pescado, 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), 12.sulfitos (gambas), 14. moluscos	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; en fletán: posible 2 y 14; colorante*(E-102 y E-129); según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Primer plato	Sopa de verdura con conchitas	cocido	pasta conchitas (42%), verdura sopa Juliana (21%), fondo blanco, huevo duro (10%), paleta york (10%), pechuga de pollo (17%), tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 9. apio (verdura sopa Juliana), 10. mostaza (trazas en pasta)	según tipo verdura Juliana, puede contener trazas de soja (6) y sulfitos (12)	
Primer plato	Sopa Juliana	cocido	pasta estrellitas (62,5%), verdura sopa Juliana (37,5%), fondo blanco, tomate frito, caldo de pollo polvo (opcional), colorante (opcional)	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 9. apio (verdura sopa Juliana), 10. mostaza (trazas en pasta)		
Primer plato	Zanahorias rehogadas	cocido/rehogado	zanahorias baby (95%), ajo, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Albóndigas/de ternera	guiso	albóndigas(46,5%); (vacuno (80% o 70%)/mixtas (ternera 45% y cerdo 45%)), ajo, cebolla, harina de maíz, tomate frito, laurel, aceite de oliva suave, aceite de girasol alto oleico	1. gluten (según albóndigas), 5. mostaza (trazas según albóndigas), 6. soja (según albóndigas),7. leche (trazas según albóndigas), 12.sulfitos (según albóndigas), Otros. Legumbres (según albóndigas: almidón y fibra de guisante)	caldo (9; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12); colorante*(E-102 y E-129); aceite de girasol; según albóndigas cong. vacuno (70%);-APIO, SOJA, SULFITOS; TRAZAS LECHE Y MOSTAZA	aceite de oliva suavey aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Boquerones en tempura	frito	boquerón (50% pescado y 50% tempura), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 2. crustáceos (trazas) 3. huevo, 4. pescado , 6. soja (trazas), 10. mostaza, 14.moluscos	según boquerones cong.: GLUTEN, HUEVO, PESCADO; SULFITOS; TRAZAS CRUSTÁCEOS, SOJA, LECHE, SULFITOS, MOLUSCOS; TRAZAS MOSTAZA	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Canelones de atún	gratinado	canelones de atún (atún 13%), salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 4. pescado, 7. leche	posibles trazas 2, 3, 6, 7, 8, 14; pimienta blanca, nuez moscada; aceite de girasol	
Segundo plato	Canelones de carne (sin gluten)	gratinado	elaboración con pasta sin gluten	3. huevos, 7. leche	posibles trazas 4, 6, 8 y 10; aceite de girasol	
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	asado	chuleta de cerdo, ajo, perejil, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Cinta de Sajonia a la plancha	asado	cinta de Sajonia, ajo, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	asado	cinta de lomo de cerdo al ajillo (84%), ajo, cebolla (6%), puerros (3%), zanahorias (4%), tomate (3%), tomate natural triturado, harina de maíz (opcional), aceite de oliva suave		según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Segundo plato	Cinta de lomo fresca/ajillo/adobada empanada	frito	cinta de lomo de cerdo, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11, 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha-asada	asado	cinta de lomo de cerdo, aceite de oliva suave, tomate frito (opcional)			aceite de oliva suave
Segundo plato	Croquetas con jamón	frito	croquetas con jamón (jamón curado 12%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 7. leche	posibles trazas: 2, 3, 4 , 6, 10 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Croquetas con jamón sin alérgenos	frito	caldo de pollo y jamón, cebolleta, harina sin gluten, pan rallado sin gluten, jamón serrano, nuez moscada, pimienta blanca molida, zumo de naranja, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (harina sin gluten)	Otros. Legumbres (según pan rallado sin gluten)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Croquetas con jamón (sin gluten)	frito	croquetas de jamón sin gluten (según croqueta: jamón curado 1,4% o 17%), aceite de oliva suave	según croquetas: 3. huevo, 7. leche, 9. apio; Otros. Legumbres (fibra de guisante y harina de garbanzo)	según croquetas: posibles trazas: 4, 6 , 8 y 9; aceite de girasol	aceite de oliva suave
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	frito	delicias de jamón y queso Crêpe 45,6%, flambé de jamón de cerdo 6%, queso 1,6%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 7. leche	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	frito	filete de ternera, ajo, perejil, harina, huevo líquido, pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11, 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha-asado	asado	filete de pavo fresco, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Filete de pavo empanado	frito	filete de pavo fresco, harina, huevo líquido, ajo y perejil (opcional), pan rallado, aceite de girasol alto oleico	1.gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11, 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha-asado	asado	filete de pollo, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Filete de pollo empanado	frito	filete de pollo, harina, huevo líquido, pan rallado, ajo y perejil (opcional), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11, 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Filete de pollo empanado con jamón york (sin gluten, huevo, leche)	frito	filete de pollo, harina de maíz, paleta york, pan rallado sin gluten, zumo de naranja, aceite de oliva suave		Otros. Legumbres (según pan rallado sin gluten)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Filete de pollo empanado con jamón y queso (sin gluten)	frito	filete de pollo, huevo líquido, masizena, pan rallado sin gluten, paleta york, queso mezzia/cremoso, aceite de oliva suave	3. huevos, 7. leche	Otros. Legumbres (según pan rallado sin gluten)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Filete de ternera a la plancha-asada	asado	filete de contra de ternera, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Fingers de pollo/con salsa barbacoa	frito	fingers de pollo, salsa barbacoa (opcional), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 10. mostaza (trazas en fingers), 6. soja (trazas en fingers)	según fingers: 1; trazas 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Hamburguesa de kale y quinoa	asado	hamburguesa (kale 18% y quinoa cocida 13%, patata, zanahoria, cebolla asada, habas y salsa de soja, harina de espelta y trigo), aceite de oliva suave	1. gluten, 6. soja		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa de pollo a la plancha	asado	hamburguesa de pollo (85% pollo), aceite de oliva suave	6. soja (posibles trazas); 7. leche (posibles trazas), Otros. Legumbres (fibra y almidón de guisante)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha	asado	hamburguesa de pollo y espinacas (64% pollo y 21% espinacas), aceite de oliva suave	6. soja, 7. leche (posibles trazas), Otros. Legumbres (fibra de guisante)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha	asado	hamburguesa de pollo y zanahoria (64% pollo corral y 23% zanahoria), aceite de oliva suave	6. soja, 7. leche (posibles trazas), Otros. Legumbres (fibra y almidón de guisante)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Hamburguesa (de vacuno) a la plancha	asado	hamburguesa (vacuno 70%), aceite de oliva suave		según hamburguesa:1, 3, 6 y 12; proteína, almidón y/o fibra de guisante; sulfitos y trazas de 10 y 11 , fibra y almidón de guisante	aceite de oliva suave
Segundo plato	Huevos con atún	fresco	huevos cocidos, cebolla, atún, mayonesa, tomate frito	3. huevos, 4. pescado	según mayonesa: 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	Huevos revueltos con atún	rehogado	huevo líquido (90%), nata líquida, atún en aceite (10%), tomate frito, aceite de girasol alto oleico	3. huevos, 7. leche		aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón	rehogado	huevo líquido (91%), nata líquida, paleta york (9%), tomate frito, aceite de girasol alto oleico	3. huevos, 7. leche		aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo al chilindrón	asado/guiso	jamoncitos de pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Lasaña de carne	gratinado	lasaña de carne (carne de cerdo 20%), salsa bechamel, queso rallado hilo, tomate frito	1. gluten, 3. huevo, 6. soja	pimienta blanca, nuez moscada, aceite de girasol	
Segundo plato	Lasaña de carne (sin gluten)	gratinado	lasaña de carne sin gluten (carne cocinada de vacuno 14,4%), tomate frito	3. huevo, 7. leche	posibles trazas: 4, 6, 8 y 10, aceite de girasol	
Segundo plato	Lomo asado en su jugo	asado	cinta de lomo de cerdo (80%), ajo, cebolla (7%), puerros (5%), tomate (4%), zanahorias (4%), harina de maíz, tomate natural triturado, laurel, pimienta, aceite de oliva suave		pimienta; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Segundo plato	Lomo al ajillo con salsa de manzana	asado	cinta de lomo de cerdo al ajillo, cebolla, harina de maíz, mosto, blanco, fondo blanco, pimienta, aceite de oliva virgen extra		pimienta negra	aceite de oliva suave
Segundo plato	Nachos con carne picada	rehogado	nachos de maíz (15%), ajo, cebolla roja (5%), tomate (5%), pimiento lamuyo verde (3%), carne picada de ternera (51%), queso cheddar (21%), cilantro, pimienta negra molida, aceite de oliva suave	7. leche (queso cheddar)	pimienta negra	aceite de oliva suave
Segundo plato	Pescado a la bilbaina	frito	pescado, ajo, pimiento morrón, harina, huevo líquido, vinagre, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (vinagre)	si medallón de merluza y bacalao, según tipo, y en gallo: posible 2 y 14; aceite de girasol; según pimiento morrón: trazas, 6, 10, 12 y 13	aceite de oliva suavey aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gaditana/a la andaluza	frito	pescado, harina, pimentón dulce, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 4. pescado	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; pimentón dulce; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la gallega	cocido	pescado (56%), patatas (44%)(acompañamiento), pimentón dulce, aceite de oliva suave	4. pescado, 12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; pimentón dulce	aceite de oliva suave
Segundo plato	Pescado a la madrileña	frito	pescado, harina, huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	si medallón de merluza y bacalao, rape, según tipo, y en gallo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la marinera	frito/asado	pescado(77%), almejas(9%), gambas(9%), cebolla(5%), ajo, harina, fumet, tomate frito, pimiento morrón(opcional), colorante, laurel, perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	1. gluten, 2. crustáceos, 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos	si medallón de merluza, según tipo, y en gallo: posible 2 y 14; fumet (2, 4, 9, 14); colorante* (E-102 y E-129); aceite de girasol	aceite de oliva suavey 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, gallo, y si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11; trazas 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la plancha	asado	pescado, aceite de oliva suave	4. pescado	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14	aceite de oliva suave
Segundo plato	Pescado a la romana	frito	pescado, harina, huevo líquido, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos, 4. pescado	si medallón de merluza y bacalao, gallo, rape, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado a la vasca	guiso	pescado (65%), almejas (6%), gambas (6%), ajo, cebolla, espárragos blancos tallos (11%), guisantes (6%), harina, huevo duro (6%), perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	1. gluten, 2. crustáceos, 3. huevos, 4. pescado, 12. sulfitos (gambas), 14. moluscos, Otros. Legumbres (guisantes)	si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de oliva suavey aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado al horno	asado	pescado, ajo, aceite de oliva suave	4. pescado		aceite de oliva suave
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	asado	pescado, verduras pisto (acompañamiento), tomate frito (pisto), mayonesa, ajo, perejil, aceite de oliva suave	3. huevos, 4. pescado	en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según mayonesa: aceite de girasol	aceite de oliva suave
Segundo plato	Pescado con tomate	frito	pescado, harina, salsa de tomate, pimienta negra molida, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 4. pescado	en fletán, gallo y según medallón de merluza y bacalao, rape: posible 2 y 14; pimienta negra; aceite de girasol	aceite de oliva suavey aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pescado en salsa verde	frito/asado	pescado (89%), cebolla (6%), ajo, harina, pan frito, gambas (5%), perejil, aceite de girasol alto oleico, aceite de oliva suave	1. gluten, 2. crustáceos, 4. pescado, 6. soja (posible presencia en pan), 12. sulfitos (gambas)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas sésamo (11), mostaza (10) y harina de soja (6); si medallón de merluza, según tipo: posible 2 y 14; aceite de girasol	aceite de oliva suavey aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pizza de jamón	asado/gratinado	bases de pizza, paleta york (35%), queso mezcla/cremoso (65%), orégano, tomate frito	1. gluten, 6. soja (trazas en base pizza), 7. leche, 10. mostaza (trazas en base pizza)		
Segundo plato	Pizza de verduras y atún	asado/gratinado	bases de pizza, calabacines (18%), pimiento rojo (12%), pimiento verde (12%), cebolla (15%), atún en aceite (18%), queso mezcla/cremoso (25%), orégano, tomate frito, aceite de oliva suave	1. gluten, 4. pescado, 6. soja (trazas en base pizza), 7. leche, 10. mostaza (trazas en base pizza)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Pollo al ajillo/asado	asado	pollo, caldo de pollo polvo (opcional), harina de maíz, ajo, vinagre, perejil, aceite de oliva suave	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva suave
Segundo plato	Pollo a la crema	asado	pollo, ajo, perejil, nata líquida, salsa bechamel, queso crema, queso rallado, vinagre, aceite de oliva suave	1. gluten, 7. leche, 12. sulfitos (vinagre)	pimienta blanca, nuez moscada	aceite de oliva suave
Segundo plato	Pollo al chilindrón	asado/guiso	pollo, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, jamón serrano, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	frito	pollo cordon bleu (pechuga de pollo 60%, fiambre de magro de cerdo cocino 5,4%, queso fundido 2,7%), aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 6. soja (posibles trazas), 7. leche, 10. mostaza (posibles trazas)		aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Pollo en pepitoria	asado/guiso	pollo (92%), ajo, cebolla (5%), almendras, pan frito, huevo duro (3%), harina de maíz, pimienta, condimento azafرانado, laurel, perejil, vinagre, aceite de oliva suave	1. gluten, 3. huevos, 6. soja (posible presencia en pan), 8. frutos de cáscara (almendra), 12: sulfitos (vinagre)	según pan: gluten (1), puede contener soja (6), trazas de frutos secos (8), semillas sésamo (11), mostaza (10) y harina de soja (6); pimienta; condimento azafرانado (E-102 y E-129)	aceite de oliva suave
Segundo plato	Ragout de magro de cerdo	guiso	magro cerdo/cinta lomo (67%), ajo, cebolla (7%), champiñones (8%), pimiento morrón, pimiento verde (4%), zanahorias (7%), guisantes (7%), harina de maíz, pimienta blanca, pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (guisantes)	pimienta blanca; pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según pimiento morrón: trazas, 6, 10, 12 y 13	aceite de oliva suave
Segundo plato	Ragout de pollo	guiso	ragout de pollo, cebolla, ajo, harina de maíz, mosto blanco, perejil, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Segundo plato	Ragout de ternera	guiso	ragout de ternera (67%), ajo, cebolla (7%), pimiento morrón, pimiento verde (4%), champiñones (8%), guisantes (7%), zanahorias (7%), harina de maíz, pimienta blanca, pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave	Otros. Legumbres (guisantes)	pimienta blanca; pimentón dulce; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12; según pimiento morrón: trazas, 6, 10, 12 y 13	aceite de oliva suave
Segundo plato	Rollito de primavera con salsa gridulce	frito	rollitos de primavera (verduras: repollo, zanahoria, setas (Seta de cultivo (Pleurotus Ostreatus), cebolla), aceite oliva virgen extra/ suave, salsa agridulce	1. gluten (rollito), 12. sulfitos (salsa agridulce)		aceite de oliva suave

MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y ALÉRGENOS

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

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

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Segundo plato	Cinta de lomo empanada a las finas hierbas	frito	cinta de lomo de cerdo fresca, huevo líquido, harina, pan rallado, finas hierbas o provenzales, ajo, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 3. huevos	aceite de girasol; según pan rallado: posibles trazas 11, 6 y 10	aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Solomillo de cerdo con salsa de manzana	asado	solomillo de cerdo, manzanas reineta-granny smith, cebolla, fondo blanco, harina de maíz (o harina de trigo), mosto, romero, pimienta negra molida, aceite de oliva virgen extra		si en vez de harina de maíz harina de trigo: 1. gluten; pimienta negra molida	aceite de oliva suave
Segundo plato	Taquitos de atún con salsa de tomate	frito	bocados de atún (73%), harina, ajo, cebolla (7%), zanahorias (4%), tomate (16%), tomate natural triturado, laurel, azúcar, perejil, aceite de oliva suave, aceite de girasol alto oleico	1. gluten, 4. pescado, 6. soja (en bocados de atún)	aceite de girasol	aceite de oliva suave y aceite de girasol alto oleico
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	asado	contra ternera rosada (68%), ajo, cebolla (8%), puerros (8%), tomate (8%), zanahorias (8%), harina de maíz, tomate frito, laurel, pimienta, aceite de oliva suave		pimienta; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Segundo plato	Tortilla de patata	asado	tortilla de patata (con cebolla), aceite de oliva suave	3. huevos		aceite de oliva suave
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 mezcla/cremoso, tomate frito (opcional)	3. huevos, 7. leche		
Segundo plato	Tortilla francesa/queso	asado	tortilla francesa, queso mezcla/cremoso	3. huevos, 7. leche		
Plato único	Cocido completo - carne	cocido	pechuga de pollo (19%), chorizo (13%), codillos de jamón, morcilla de Burgos (6%), morcillo (17%), panceta (3%), tocino (2%), barrigada		según morcilla Burgos (6 y 7)	
Plato único	Cocido completo - otros	cocido	garbanzos (16%), patatas (8%), huesos de caña, esqueletos de pollo	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas), Otros. Legumbres (garbanzos)		
Plato único	Cocido completo - sopa	cocido	caldo, fideos (8%)	1. gluten, 3. huevos (trazas en pasta), 6. soja (trazas en pasta), 10. mostaza (trazas en pasta), Otros. Legumbres (garbanzos)		
Plato único	Cocido completo - verdura	cocido	repollo (6%), zanahorias (2%)		según repollo y zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	
Guarnición	Arroz integral	cocido	arroz integral (92%), ajo (3%), fondo blanco o agua, laurel, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Guarnición	Arroz Pilaw	cocido	arroz (92%), ajo (3%), fondo blanco o agua, laurel, aceite de oliva suave		fondo (según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12)	aceite de oliva suave
Guarnición	Asadillo de pimientos	asado	ensalada de pimientos y cebolla, tomate frito, azúcar			
Guarnición	Cuscús	rehogado	cous cous, agua o caldo, aceite de oliva suave	1. gluten, 6. soja (trazas), 10. mostaza (trazas)		aceite de oliva suave
Guarnición	Cuscús con verduras	rehogado	couscous, calabacines, zanahorias, guisantes, aceite de oliva suave	1. gluten, 6. soja (trazas), 10. mostaza (trazas), Otros. Legumbres		aceite de oliva suave
Guarnición	Ensalada de lechuga	fresco	lechuga, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz	fresco	lechuga, maíz dulce, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)	según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	fresco	lechuga, zanahoria rallada, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)	según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	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 maíz	fresco	tomate, maíz dulce, aceitunas negras, aceite de oliva virgen extra			aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada de tomate y queso	fresco	tomate, queso mezcla/cremoso, orégano, vinagre, aceite de oliva virgen extra	7. leche, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada mixta/de la huerta	fresco	lechuga, tomate, aceitunas negras o verdes, vinagre, aceite de oliva virgen extra	12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada mixta con queso	fresco	lechuga, tomate, berros-rúcula (brotes opcional), cebolla, queso mezcla/cremoso, vinagre, aceite de oliva virgen extra	7. leche, 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Ensalada mixta con pasta integral	fresco	pasta integral (macarones), tomate, lechuga, aceitunas, vinagre, aceite de oliva virgen extra	1. gluten, 3. huevos (posibles trazas en pasta), 6. soja (posibles trazas en pasta), 10. mostaza (posibles trazas en pasta), 12. sulfitos (vinagre)		aceite de oliva virgen extra
Guarnición	Hummus	fresco	garbanzos cocidos, comino, pimienta negra, pimentón dulce, limón, aceite de oliva suave	12. sulfitos, Otros. Legumbres (garbanzos)	pimienta negra, pimentón dulce	aceite de oliva suave
Guarnición	Patatas a la campesina	asado	patatas (84%), ajo, cebolla (8%), pimiento lamuyo rojo (4%), pimiento verde (4%), hierbas provenzales, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva suave
Guarnición	Patatas a lo pobre	asado	patatas, ajo, perejil, vinagre, aceite de girasol alto oleico	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas y vinagre)	aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas a lo provenzal	asado	patatas, cebolla, ajo, hierbas provenzales, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva suave
Guarnición	Patatas cocidas	cocido	patatas, cebolla, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)		aceite de oliva suave
Guarnición	Patatas dado	frito	patatas, aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico
Guarnición	Patatas fritas	frito	patatas diferentes cortes, aceite de girasol alto oleico		aceite de girasol	aceite de girasol alto oleico

MENÚ GENERAL: INGREDIENTES PRINCIPALES Y ALÉRGENOS

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

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

También dispone de información al final de este documento.

TIPO	PLATO	TÉCNICA	INGREDIENTES PRINCIPALES	ALÉRGENOS (Nº de grupo y alérgeno)	POSIBLES ALÉRGENOS SEGÚN PRODUCTOS UTILIZADOS	GRASAS PRINCIPALES
Guarnición	Patatas panaderas	asado	patatas, cebolla, ajo, pimienta, perejil, aceite de oliva suave	12. sulfitos (patatas peladas/cortadas)	pimienta	aceite de oliva suave
Guarnición	Pisto manchego	rehogado	verduras para pisto (ajo, calabacines (40%), cebolla (20%), pimiento rojo (20%), pimiento verde (20%)), laurel, tomate frito, aceite de oliva suave		en calabacín IV Gama: trazas 6, 9 y 12	aceite de oliva suave
Guarnición	Puré de patatas	rehidratación instantánea	copos de patata, leche, mantequilla, nuez moscada, pimienta negra	7. leche, 12. sulfitos (en escamas puré)		
Guarnición	Verduras salteadas	rehogado	ajo, calabacines (40%), cebolla (20%), pimiento rojo (20%), pimiento verde (20%), laurel, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Postre	Fruta	fresco	de temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, plátano, ciruelas, albaricoques, clementinas...			
Postre	Fruta (troceada IV Gama - Macedonia)	fresco	piña, kiwi, manzana royal, naranja, uva negra, manzana granny...			
Postre	Gelatina	envasado	gelatina envasada			
Postre	Helado	helado	tarrina/vasito colectivo	7. leche; 1. gluten (trazas en vainilla-choco); 3. huevo (trazas en vainilla-choco y según nata-fresa); 5. cacahuete (trazas según nata-fresa); 6. soja (trazas en vainilla-choco); 8. frutos de cáscara (trazas en tarrina y en vasito vainilla-choco, y según nata-fresa)	en vasito colect. vainilla-choco: trazas 1, 3, 6 y 8; en tarrina premium: trazas 8; en nata-choco: trazas 3, 5, 8; según nata-fresa: trazas 3, 5, 8	
Postre	Melocoton en almibar	conserva	melocotón en almibar			
Postre	Yogur	fresco	yogur envasado	7. leche		
Otros/Guarnición	Salsa de tomate	frito	ajo, cebolla, tomate frito, tomate natural triturado, laurel, azúcar, aceite de oliva suave			aceite de oliva suave
Otros	Fondo blanco	cocido	codillos de jamón, esqueletos de pollo, huesos de ternera frescos, laurel, pimienta negra grano, pimiento verde, puerros, tomate natural, zanahorias		pimienta negra grano; según zanahorias IV Gama: trazas 6, 9 y 12	



INGREDIENTES PRINCIPALES EN LOS MENÚS ALÉRGENOS

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

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

Observaciones

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

Familias de ingredientes

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

Principales variedades de ingredientes utilizados:

- **Pastas secas;** espaguetis, espirales (hélices-fusilli), macarrones, tallarines...
- **Pescados congelados;** atún claro (thunnus albacares) u obesus (patudo), salmón, merluza, fletán, bacalao, gallo, boquerón, palometa, abadejo, rape, lubina, dorada; en algunos casos puede utilizarse un pescado del grupo o familia al indicado en la receta.

Técnicas:

- **Baño maría,** cocción de una vasija dentro de otra llena de agua.
- **Estofar,** cocinar con su propio jugo un alimento tapado.
- **Guisar,** rehogar con grasa y cocinar con agua o caldo.
- **Pochar,** cocinar con grasa a baja temperatura.
- **Rehogar,** cocinar con grasa a fuego lento.
- **Saltear,** cocinar con grasa a fuego violento.
- **Asado,** cocinar con poca grasa (generalmente la propia) en horno, plancha.
- **Fritura,** cocinar con abundante aceite caliente.
- **Cocer,** cocinar con abundante agua en ebullición.
- **Gratinar,** dorar la superficie de un product en horno fuerte.

Ingredientes alérgenos

En caso de duda ante cualquier plato y sus posibles alérgenos, le solicitamos que consulte con el Centro de referencia.

1. Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado.
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets.
6. Soja y productos a base de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
8. Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pecanas, nueces del Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados.
9. Apio y productos derivados.
10. Mostaza y productos derivados.
11. Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo.
12. Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l expresado como 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.