

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Humus de garbanzos con nachos
Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso
Tortilla de patata y calabacín
Fruta en conserva

CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino
LENTEJAS ECO camperas con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Hamburguesa mixta con pisto de ternera y cerdo al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con verduras con coliflor y calabacín
Rustidera de ventresca de merluza al horno con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y pollo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa lionesa con cebolla la horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Espaguetis integrales a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso
Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y ous a la florentina. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla con queso
Fruta de temporada

CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta

Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz marinero de pescado
Yogur

CENA: Brócoli salteado y lomo al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín
Alitas de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Capricho a la romana de pota
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, pepino
Arroz con salsa de tomate
Tortilla paisana con verduras
Fruta de temporada

CENA: Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso
Ventresca de merluza al limón al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de patata y puerro
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta

Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria y tomate
Pizza de york y queso con tomate
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Sopa castellana con fideos integrales de ave con huevo
Albóndigas mixtas a la santanderina carne de cerdo y ternera con verduras al horno
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pavo al limón. Fruta

Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Helado

CENA: Hummus de garbanzos con crudité y pescado azul al horno. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, nectarina y pera

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3602kj		
861kcal	40.9g	8.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	22.6g	30.4g
		2.7g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Hummus de cigrons amb nachos
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, pepino
LENTILLES ECO camperoles
amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó
Hamburguesa mixta amb samfaina
de vedella i porc al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb floricol i carabasseta
Rustidera de ventresca de lluç
al forn amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema de verdures llauradores
creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Llom en salsa lionesa
amb ceba al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Espaguetis integrals a la toscana
amb tomaca, carabasseta, porro i formatge
Filet de abadejo en salsa verda
al forn amb pèsols, all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogombre
Cassoulet de cigrons
amb safanòria, ceba i carabasseta
Truita amb formatge
Fruita de temporada

Amanida completa amb formatge
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives
Arròs mariner
de peix
logurt

Lletuga, llombarda, olivas
Guisat de fesols blanques amb verdures
amb safanòria, ceba i carabasseta
Aletes de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
LENTILLES ECO a la jardineria
amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó
Capritx a la romana
de pota
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, pepino
Arròs amb salsa de tomaca
Truita paisana
amb verdures
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Ventresca de lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima
al forn
Fruita de temporada

Amanida de cigrons
amb ceba, carlota i tomaca
Pizza de york i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa castellana amb fideus integrals
d'au amb ou
Mandonguilles mixtes a la santanderina
carn de porc i vedella amb verdures al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Amanida mediterrània con queso
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Paella alacantina
amb pollastre i magre de porc
Gelat

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia.
Fruita



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, nectarina i pera

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar quantitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3602kj		
861kcal	40.9g	8.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
86g	22.6g	30.4g
		2.7g

menú



MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Lechuga, lombarda, maíz **14**
Crema de verduras campesres
patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo en salsa lionesa
con cebolla la horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **15**
Espaguetis integrales a la toscana
con tomate, calabacín, puerro y queso
Fielte de abadejo en salsa verde
al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **16**
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla de queso
Fruta de temporada

17
Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz marinero
con pescado
Yogur

Lechuga, lombarda, olivas **18**
Guisado de alubias blancas con verduras
con zanahoria, cebolla y calabacín
Alitas de pollo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz **21**
Lentejas ECO a la jardinera
con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino **22**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla paisana
con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **23**
Macarrontes integrales a la italiana
con tomate y queso
Ventresca de merluza al limón
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**
Crema de patata y puerro
Muslo de pollo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta de temporada

25
Ensalada de garbanzos
con cebolla, zanahoria y tomate
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **28**
Sopa de ave con fideos integrales
Hamburguesa de pollo a la santanderina
con verduras al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

30
Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella de pollo y verduras
Yogur*

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Abadejo rebozado casero

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

con carne de cerdo y verduras al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis integrales a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

**Fielte de abadejo en salsa
verde**

al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Tortilla paisana

con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos casero

9

**Macarrones integrales al
pesto de albahaca**

con tomate y queso

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones integrales a la
italiana**

con tomate y queso

Ventresca de merluza al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Hamburguesa mixta con pisto

de ternera y cerdo al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de ventresca de
merluza**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno
Fruta de temporada

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

**Panini casero con tomate,
verduras y jamón serrano**

Fruta de temporada

30

**Ensalada mediterránea con
queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella alicantina

con pollo y magro de cerdo
Yogur*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Abadejo rebozado casero

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

**Hamburguesas de ave a la
santanderina**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis integrales a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro

**Fielte de abadejo en salsa
verde**

al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Tortilla paisana

con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos casero

9

**Macarrones integrales al
pesto de albahaca**

con tomate

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones integrales a la
italiana**

con tomate

Ventresca de merluza al limón

Fruta de temporada

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella alicantina

con pollo y magro de cerdo

Savia de soja*

Lechuga, tomate, pepino

10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

**Hamburguesas de ave con
pisto**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

17

Ensalada completa

Arroz marinero

con pescado
Savia de soja

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de ventresca de
merluza**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

**Panini casero con tomate,
verduras y jamón serrano**

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ALIMENTOS NO APTOS: Lácteos y derivados de vaca, oveja y cabra. ketchup, tomate frito de bote, legumbres, zumos, miel, chucherías, galletas, cereales, manzana, pera, melocotón, ciruela. **SI APTOS:** sacarosa, glucosa, jarabe de glucosa, sandía, melón, plátano, todas las verduras (a excepción del tomate frito).

Zanahoria, maíz, olivas 9

Macarrones integrales al pesto de albahaca

SIN TOMATE FRITO

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva permitida

Lechuga, tomate, pepino 10

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Lomo fresco con pisto

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz 11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín (SIN TOMATE FRITO)

Rustidera de ventresca de merluza

al horno con patata, cebolla y pimienta roja (SIN TOMATE FRITO)

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, maíz 14

Crema de verduras campestres

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas 15

Espaguetis integrales a la toscana

SIN TOMATE FRITO

Fielte de abadejo en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, pepino 16

Verduras salteadas

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

17

Ensalada completa

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz marinero

con pescado (SIN TOMATE FRITO)

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, olivas 18

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Alitas de pollo a las hierbas provenzales

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz 21

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Abadejo en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino 22

Arroz con verduras permitidas

Tortilla paisana

con verduras

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, maíz 23

Macarrones integrales a la italiana

SIN TOMATE FRITO

Ventresca de merluza al limón

Fruta de temporada permitida

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, olivas 25

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Panini casero con tomate natural, verduras y jamón

SIN TOMATE FRITO

Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, maíz 28

Sopa de ave con fideos integrales

Pechuga de pollo a la santanderina

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas 29

Verduras salteadas

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

30

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella alicantina

con pollo y magro de cerdo (SIN TOMATE FRITO)

Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Abadejo rebozado casero

con harina de maíz
Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

con carne de cerdo y verduras al horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis integrales a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

**Fielte de abadejo en salsa
verde**

al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Tortilla paisana

con verduras
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

Hummus de garbanzos casero

9

**Macarrones integrales al
pesto de albahaca**

con tomate y queso

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva permitida

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla de queso

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones integrales a la
italiana**

con tomate y queso

Ventresca de merluza al limón

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino

10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Hamburguesa mixta con pisto

de ternera y cerdo al horno
Fruta de temporada permitida

17

Ensalada completa con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz marinero

con pescado
Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de ventresca de
merluza**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno
Fruta de temporada permitida

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

**Panini casero con tomate,
verduras y jamón serrano**

Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

Yogur*

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz **14**
Crema de verduras campestres
patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo fresco en salsa lionesa
con cebolla la horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas **15**
Espaguetis integrales a la toscana
con tomate, calabacín, puerro y queso
Fielte de abadejo en salsa verde
al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, pepino **16**
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla de queso
Fruta de temporada permitida

17
Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz marinero
con pescado
Yogur

Lechuga, lombarda, olivas **18**
Guisado de alubias blancas con verduras
con zanahoria, cebolla y calabacín
Alitas de pollo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz **21**
Lentejas ECO a la jardinera
con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Caprichos de calamar
Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino **22**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla paisana
con verduras
Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, maíz **23**
Macarrontes integrales a la italiana
con tomate y queso
Ventresca de merluza al limón
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**
Crema de patata y puerro
Lomo fresco a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta de temporada permitida

25
Ensalada de garbanzos
con cebolla, zanahoria y tomate
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, maíz **28**
Sopa castellana con fideos integrales
de ave con huevo
Albóndigas a la santanderina
con carne de cerdo y verduras al horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada permitida

30
Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella alicantina
con pollo y magro de cerdo
Yogur*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, solo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

Ensalada permitida

14

Crema de verduras permitidas

Lomo fresco al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

21

Verduras salteadas permitidas

Abadejo al caldo corto

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

28

Sopa de ave con fideos

Lomo fresco al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

15

Espaguetis con verduras permitidas

SIN TOMATE FRITO

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

22

Arroz con verduras permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

29

Verduras salteadas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

9

Macarrones con hortalizas permitidas

SIN TOMATE FRITO

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

16

Verduras salteadas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

23

Macarrones con hortalizas permitidas

SIN TOMATE FRITO

Ventresca de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

30

Arroz con pollo y magro

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

Ensalada permitida

10

Verduras salteadas permitidas

Lomo fresco asado

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Arroz con pescado

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

Ensalada permitida

24

Crema de verduras permitidas

Lomo fresco rustido

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

11

Arroz con verduras permitidas

Ventresca de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

18

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Alitas de pollo rustidas

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

25

Patata al horno con pimentón y atún

Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, solo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

Ensalada permitida

14

Crema de verduras permitidas

Lomo fresco al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

15

Espaguetis con verduras permitidas

SIN TOMATE FRITO

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

16

Verduras salteadas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Arroz con pescado

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

Ensalada permitida

18

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Alitas de pollo rustidas

al horno
Postre permitido

Ensalada permitida

21

Verduras salteadas permitidas

Abadejo al caldo corto

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

22

Arroz con verduras permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

23

Macarrones con hortalizas permitidas

SIN TOMATE FRITO

Ventresca de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

24

Crema de verduras permitidas

Lomo fresco rustido

al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

25

Patata al horno con pimentón y atún

Pechuga de pollo en su jugo

Postre permitido

Ensalada permitida

28

Sopa de ave con fideos

Lomo fresco al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

29

Verduras salteadas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

30

Arroz con pollo y magro

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ CELIACO-DIABETICO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz **14**
Crema de verduras campestres
patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo fresco al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **15**
Espaguetis "sin gluten" a la toscana
con tomate, calabacín, puerro y queso
Filete de abadejo al vapor
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **16**
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla francesa
Fruta de temporada

17
Ensalada completa
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz marinero
con pescado
Yogur edulcorado

Lechuga, lombarda, olivas **18**
Guisado de alubias blancas con verduras
con zanahoria, cebolla y calabacín
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz **21**
Alubias a la jardinera
con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino **22**
Arroz con setas
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **23**
Macarrontes "sin gluten" a la italiana
con tomate
Ventresca de merluza al limón
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**
Crema de patata y puerro
Lomo fresco rustido
al horno
Fruta de temporada

25
Ensalada de garbanzos
con cebolla, zanahoria y tomate
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **28**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo fresco al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta de temporada

30
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella de pollo y verduras
Yogur edulcorado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

**Pechuga de pollo rebozado
casero**

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

con carne de cerdo y verduras al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis integrales a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

Magro con ajetes

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Tortilla paisana

con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos casero

9

**Macarrones integrales al
pesto de albahaca**

con tomate y queso

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones integrales a la
italiana**

con tomate y queso

Magro con hortalizas

Fruta de temporada

**Ensalada mediterránea con
queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella alicantina

con pollo y magro de cerdo

Yogur*

Lechuga, tomate, pepino

10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Hamburguesa mixta con pisto

de ternera y cerdo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

17

Ensalada completa con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz con coliflor y ajetes

Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de pechuga de
pollo**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

**Panini casero con tomate,
verduras y jamón serrano**

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

menú



MENÚ NO CARNE

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Lechuga, lombarda, maíz **14**
Crema de verduras campesres
patata, puerro, zanahoria y calabacín
Verduras salteadas con arroz
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **15**
Espaguetis integrales a la toscana
con tomate, calabacín, puerro y queso
Fielte de abadejo en salsa verde
al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **16**
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla de queso
Fruta de temporada

17
Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz marinero
con pescado
Yogur

Lechuga, lombarda, olivas **18**
Guisado de alubias blancas con verduras
con zanahoria, cebolla y calabacín
Cous cous salteado con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz **21**
Lentejas ECO a la jardinera
con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino **22**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla paisana
con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **23**
Macarrontes integrales a la italiana
con tomate y queso
Ventresca de merluza al limón
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**
Crema de patata y puerro
Guisantes salteados encebollados con guarnición de arroz
al horno
Fruta de temporada

25
Ensalada de garbanzos
con cebolla, zanahoria y tomate
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **28**
Sopa minestrone con fideos integrales
sopa de verduras
Hamburguesa falafel a la santanderina
con verduras al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

30
Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella de verduras
Yogur*

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Caprichos de calamar

Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa castellana con fideos
integrales**

de ave con huevo

Albóndigas a la santanderina

con carne de cerdo y verduras al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis integrales a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

**Fielte de abadejo en salsa
verde**

al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Tortilla paisana

con verduras

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

Humus de garbanzos con nachos 9

**Macarrones integrales al
pesto de albahaca**

con tomate y queso

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva permitida

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla de queso

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones integrales a la
italiana**

con tomate y queso

Ventresca de merluza al limón

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

**Lomo fresco a la cazuela con
aroma de canela y limón**

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino 10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Hamburguesa mixta con pisto

de ternera y cerdo al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, pepino

17

Ensalada completa con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz marinero

con pescado
Yogur

Lechuga, zanahoria, maíz 11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de ventresca de
merluza**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

Pizza de york y queso

con tomate

Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

Yogur*

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

**Pechuga de pollo rebozado
casero**

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa de ave con fideos "sin
gluten"**

**Hamburguesas de ave a la
santanderina**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis "sin gluten" a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

Magro con ajetes

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Magro con ajetes

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Pechuga de pollo al limón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones "sin gluten" a la
italiana**

con tomate y queso

Magro con hortalizas

Fruta de temporada

**Ensalada mediterránea con
queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella alicantina

con pollo y magro de cerdo

Yogur*

Lechuga, tomate, pepino

10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

**Hamburguesas de ave con
pisto**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

17

Ensalada completa con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz con coliflor y ajetes

Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de pechuga de
pollo**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

**Panini casero con tomate,
verduras y jamón serrano**

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz

14

**Crema de verduras
campestres**

patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo fresco en salsa lionesa

con cebolla la horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

21

Lentejas ECO a la jardinera

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Abadejo rebozado casero

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

con carne de cerdo y verduras al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

15

**Espaguetis integrales a la
toscana**

con tomate, calabacín, puerro y queso

**Fielte de abadejo en salsa
verde**

al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

22

Arroz con salsa de tomate

Tortilla paisana

con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Alubias campesinas

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos casero

9

**Macarrones integrales al
pesto de albahaca**

con tomate y queso

Tortilla de patata y calabacín

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, pepino

16

Cassoulet de garbanzos

con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

23

**Macarrones integrales a la
italiana**

con tomate y queso

Ventresca de merluza al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino

10

Lentejas ECO camperas

con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento

Hamburguesa mixta con pisto

de ternera y cerdo al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

24

Crema de patata y puerro

Lomo fresco rustido

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

11

Arroz con verduras

con coliflor y calabacín

**Rustidera de ventresca de
merluza**

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

18

**Guisado de alubias blancas
con verduras**

con zanahoria, cebolla y calabacín

**Alitas de pollo a las hierbas
provenzales**

al horno
Fruta de temporada

25

Ensalada de garbanzos

con cebolla, zanahoria y tomate

**Panini casero con tomate,
verduras y jamón serrano**

Fruta de temporada

30

**Ensalada mediterránea con
queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella alicantina

con pollo y magro de cerdo
Yogur*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

*El postre del día 30 se servirán en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

ALICANTE AUTÓNOMA

NUESTROS PLATOS

18 PLATONIC

1º PLATOS

[illegible]

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

ALICANTE AUTÓNOMA

ALÉRGENOS														
	(1)							(2)				(3)		
		CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS		APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO		MOLUSCOS	ALTRAMUICES
	CONTIENE GLUTEN													

NUESTROS PLATOS

2º PLATOS:

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X									X		
HAMBURGUESA MIXTA CON PISTO						X						X		
RUSTIDERA DE VENTRESCA DE MERLUZA		X		X								X	X	
LOMO FRESCO EN SALSA LIONESA												X		
FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
TORTILLA DE QUESO			X				X					X		
ARROZ MARINERO		X		X								X	X	
ALITAS DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES												X		
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES												X		
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
TORTILLA PAISANA			X									X		
VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN		X		X								X	X	
LOMO FRESCO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN												X		
PIZZA DE YORK Y QUESO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA SANTANDERINA												X		
TORTILLA DE PATATA			X									X		
PAELLA ALICANTINA	X		X				X		X	X		X		
TOSTA CON TOMATE Y QUESO	X						X							
FAJITAS DE POLLO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TORTILLA FRANCESA			X											
BACALAO REBOZADO	X	X		X		X	X			X			X	
MUSLO DE POLLO A LA PORTUGUESA												X		
LONGANIZAS DE AVE AL HORNO						X	X					X		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

ALÉRGENOS		(1)						(2)					(3)		
		 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SEMANO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTAMUZES
NUESTROS PLATOS															
OTROS:															
ENSALADA VARIADA													X		
HUMMUS CASERO												X			
NACHOS TRIANGULARES	①														
POSTRES:															
FRUTA EN CONSERVA															
YOGUR							X								
HELADO VAINILLA S/AZUCAR			X			X		X	X						

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

