

Tabla-guía para la adaptación del menú general a menús con alergias e intolerancias

Intolerancia /alergia	Alérgeno	Alimentos que lo contienen	Alimentos que sustituye
Celiaquía	Gluten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastas, pan, harina de trigo. 2. Embutidos con gluten. 3. Precocinados con gluten (ejemplo: croquetas de bacalao, croquetas de pollo, etc). 4. Carnes o pescados rebozados. 5. Bases de pizza, focaccia, etc. 6. Carnes picadas con gluten (hamburguesas, albóndigas, etc). 7. Postres/helados con gluten. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastas sin gluten, pan sin gluten. 2. Jamón serrano o embutidos sin gluten. 3. El equivalente en carnes o pescados a la plancha (pescado a la plancha, pechuga de pollo a la plancha, etc). 4. Carnes o pescados a la plancha sin rebozar. 5. Bases de pizza sin gluten, panini natural sin gluten. 6. Lomo natural a la plancha o magro guisado. 7. Yogur natural/helado sin gluten.
Huevo	Huevos y ovoproductos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastas con huevo. 2. Embutidos con huevo. 3. Precocinados con huevo (ejemplo: croquetas de bacalao, croquetas de pollo, etc). 4. Carnes o pescados rebozados. 5. Bases de pizza, focaccia, etc. 6. Carnes picadas con huevo (albóndigas, etc). 7. Tortillas, revueltos y huevo cocido. 8. Postres/helados con huevo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastas sin huevo. 2. Jamón serrano, embutidos sin huevo. 3. El equivalente en carnes o pescados a la plancha (bacalao a la plancha, pechuga de pollo a la plancha, etc). 4. Carnes o pescados a la plancha o rebozados sin huevo (solo con harina) 5. Bases de pizza sin huevo, panini natural 6. Lomo natural a la plancha o magro guisado. 7. Pollo/filete de magro o lomo natural a la plancha 8. Yogur natural/helado sin huevo
Lácteos y derivados	Lactosa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Embutidos con lactosa. 2. Quesos. 3. Precocinados con lactosa (ejemplo: rabas de calamar, croquetas de pollo, etc). 4. Bases de pizza, focaccia, etc. que contengan lactosa. 5. Carnes picadas con lactosa (hamburguesas, albóndigas, longanizas, etc). 6. Postres/helados con lactosa y yogures. 7. Purés y cremas con leche 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jamón serrano, embutidos sin lactosa. No incluir queso rallado en pastas. 2. No se añaden a ninguna preparación. 3. El equivalente en carnes o pescados a la plancha (pescado a la plancha, pechuga de pollo a la plancha, etc). 4. Bases de pizza sin lactosa, panini natural. 5. Lomo natural a la plancha o magro guisado. 6. Fruta natural/helados sin lactosa o yogur de soja. 7. No incluir leche, nata ni derivados lácteos en purés y cremas.

Intolerancia /alergia	Alérgeno	Alimentos que lo contienen	Alimentos que sustituye
Proteína de la vaca	Proteína de la vaca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carne picada mixta en pastas (boloñesa) 2. Carne de ternera o vacuno (filete de ternera, guisado de ternera) 3. Leche y derivados 4. Embutidos con lactosa o leche 5. Bases de pizza, focaccia, etc. que contengan lactosa 6. Postres/helados con lactosa y yogures 7. Purés y cremas con leche 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carne picada de cerdo o pollo sin lactosa ni derivados lácteos 2. Carnes frescas de pollo o cerdo 3. Postres que no contengan leche o derivados en su elaboración 4. Jamón serrano, embutidos sin lactosa ni derivados de leche. No incluir queso rallado en pastas. 5. Lomo natural a la plancha o magro guisado/Pan natural con verduras y salsa de tomate sin queso 6. Fruta natural/helados de hielo sin lactosa ni leche o derivados 7. No incluir leche, nata ni derivados lácteos en purés y cremas.
Pescados	Pescados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pescado. 2. Precocinados con pescado o trazas (ejemplo: rabas de calamar, croquetas de bacalao, varitas de merluza, etc.). 3. Guisos (sopas, fideuà, pastas con atún, etc). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pollo/cerdo. Filete a la plancha. 2. Filete de pollo/magro a la plancha. O tortilla francesa (en caso de no tener tortilla los días anterior y siguiente). 3. Sustituir el pescado por verduras, el atún por fiambre york/pavo.
Mariscos	Crustáceos y/o moluscos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Precocinados con mariscos o trazas (ejemplo: rabas de calamar, milanesa de atún, varitas de merluza, etc.). 2. Arroces o sopas con mariscos o trazas (fideuà, sopa de pescado, arroz a la marinera, etc.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pescado natural a la plancha/ horno/ rebozado natural. 2. Las mismas preparaciones pero cocinadas a parte sin mariscos, solo el pescado (fideuà de pescado, arroz de pescado, etc.)
Frutas varias	Frutas	Cerezas, melocotón, kiwi, manzana, plátano, etc.	Se sustituye por otra fruta a la que el comensal no tenga alergia
Frutos secos	Nueces, cacahuets, pistachos, etc	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieza de fruto seco 2. Helados con trazas de frutos secos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. No se da 2. Helados sin trazas de frutos secos

<p>Legumbres</p>	<p>Garbanzos, lentejas, alubias, soja, guisantes, judías verdes</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potajes o estofados (potaje de garbanzos, lentejas estofadas, alubias). 2. Guarnición con guisantes. 3. Crema de guisantes. 4. Fiambres y embutidos con soja 5. Picadas con soja (longanizas, hamburguesas, albóndigas, etc). 6. Postres/helados con soja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sustituir la legumbre por arroz o pasta (se mantiene si la preparación lleva verdura, carne: arroz con verdura, pasta con chorizo, etc). 2. Sustituir los guisantes por cubitos de calabacín, cebolla, etc. 3. Crema de verduras. 4. Fiambres y embutidos sin soja 5. Lomo natural a la plancha o magro guisado. 6. Postres/helados sin soja.
------------------	---	--	---

Intolerancia /alergia	Alérgeno	Alimentos que lo contienen	Alimentos que sustituye
Soja	Soja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picadas con soja (longanizas, hamburguesas, albóndigas, etc). 2. Postres/helados con soja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lomo natural a la plancha o magro guisado. 2. Postres/helados sin soja.
Fructosa	Frutas, edulcorantes derivados de la fructosa y productos que los contengan, maíz dulce, mermeladas, chocolates, gominolas y chucherías en general, salsa de tomate, tomate, legumbres, judías verdes, algunas verduras y hortalizas, zumos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guisos con legumbres (lentejas, garbanzos, cremas de legumbres, arroz al horno, cocido, etc.). 2. Postres lácteos y yogures con fruta 3. Preparaciones con tomate frito 4. Mermeladas, chocolates, gominolas... 5. Maíz dulce (en ensaladas, salteados...) 6. Zumos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arroz o pasta con la misma preparación que el plato original (con verduras, pavo, chistorra...) o preparaciones sin legumbres (arroz al horno sin garbanzos, cocido sin garbanzos...). 2. Yogur natural 3. Con muy poco tomate frito o sin tomate frito, según la tolerancia. 4. No se dan 5. Se suprime el maíz 6. Fruta tolerada o yogur natural

Otros menús especiales			
Sin cerdo	Carnes o subproductos del cerdo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filete de cerdo (lomo, magro) 2. Guisos o preparaciones con cerdo 3. Picadas de cerdo (longanizas, hamburguesas, albóndigas, etc). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filete de pollo o pavo. Si en el día anterior o siguiente ya se da, cambiar por tortilla francesa o huevo duro. 2. La misma preparación pero sustituyendo el cerdo por carne de pollo o pavo. Si no es posible, la preparación es con verduras 3. Picadas de pollo (longanizas, hamburguesa). Si no es posible filete de pollo o pavo.
Sin carne	Carnes o subproductos de cerdo, pollo, pavo o ternera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filete de pollo o pavo 2. Guisos o preparaciones con carne (pastas, lentejas con chorizo, arroces, etc) 3. Picadas (longanizas, hamburguesas, albóndigas, etc). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pescado a la plancha o al horno 2. La misma preparación pero con verduras 3. Pescado a la plancha o al horno o tortilla francesa