

## Colegios Gredos San Diego

### Ingredientes principales de los menús y alérgenos

revisado: 06/02/2017  
documento: 35.02-70

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.  
Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la nota al final del documento

tipo	plato	tecnic	ingredientes principales						
Primer plato	Acelgas con patatas rehogadas	cocido	acelgas	patatas	ajo	pimentón dulce		aceite de oliva v.	
Primer plato	Alubias blancas /chorizo	guiso	judías blancas	magro, bacon	chorizo	patatas, tomate frito	verduras	ajo	
Primer plato	Arroz a la griega	cocido	arroz	magro, salchichas frescas y Frankfurt		verduras, guisantes	salsa de tomate	caldo blanco	
Primer plato	Arroz a la milanesa	cocido	arroz	paleta york		verduras	queso rallado	salsa de tomate	
Primer plato	Arroz con tomate	cocido	arroz	cebolla, ajo		salsa de tomate	caldo blanco		
Primer plato	Arroz con verduras	cocido	arroz	verduras	guisantes, judías verdes		ajo	caldo blanco	
Primer plato	Arroz tres delicias	cocido	arroz	bacon	gambas	verduras, guisantes	huevo líquido	caldo blanco	
Primer plato	Brócoli gratinado	cocido	brócoli	ajo	harina, leche	mantequilla	queso rallado hilo	nuez moscada, pimienta blanca	
Primer plato	Brócoli con arroz Pilaw, jamón york y bacon	cocido	brócoli	ajo	arroz Pilaw	jamón york	bacon		
Primer plato	Brócoli rehogado	cocido	brócoli	ajo	jamón serrano	paleta york	bacon		
Primer plato	Coliflor gratinada	cocido	coliflor	harina	leche	mantequilla	queso rallado hilo	nuez moscada	
Primer plato	Coliflor rehogada	cocido	coliflor	ajo				perejil	
Primer plato	Crema de acelgas	cocido	acelgas	zanahorias, puerros, calabacines, judías verdes		patatas			
Primer plato	Crema de alcachofas	cocido	alcachofas	verduras	patatas	queso barra	nata líquida	pimienta blanca	
Primer plato	Crema de brócoli	cocido	brócoli	verduras	judías verdes, guisantes	patatas	queso barra	leche/nata	
Primer plato	Crema de calabacines	cocido	calabacines	verduras	patatas	queso barra	nata líquida	pimienta blanca	
Primer plato	Crema de calabaza	cocido	calabaza	verduras	patatas	queso barra		pimienta blanca	
Primer plato	Crema de champiñones	cocido	champiñones	verduras	patatas	arroz	caldo de ave	pimienta blanca	
Primer plato	Crema de coliflor	cocido	coliflor	pueros, nabos, judías verdes		patatas	nata líquida	mantequilla	
Primer plato	Crema de espárragos	cocido	espárragos blancos tallos	verduras	nabos	patatas	nata líquida	pimienta blanca	
Primer plato	Crema de espinacas	cocido	espinacas	verduras	patatas			pimienta blanca	
Primer plato	Crema de guisantes	cocido	guisantes	judías verdes	pueros, zanahorias	patatas			
Primer plato	Crema de verduras	cocido	calabacines, calabaza, coliflor, puerros, cebolla, zanahorias	guisantes, judías verdes			patatas	nata líquida, queso barra	
Primer plato	Crema de zanahorias	cocido	zanahorias	verduras	patatas	nata líquida		pimienta blanca	
Primer plato	Crema Saffirino	cocido	tomate	verduras, arroz	patatas	pimienta blanca	caldo de ave		
Primer plato	Ensalada alemana de patata	cocido	patatas	cebolla, tomate	huevo duro	mayonesa, mostaza	pepinillos, aceitunas verdes, salchichas Frankfurt	pimienta blanca	
Primer plato	Ensalada campera	cocido	patata	aceitunas negras, cebolletas, pepino, pimiento verde, tomate, zanahorias	huevo duro			atún	
Primer plato	Ensalada campera (Infantil)	cocido	patatas	huevo duro	atún	aceitunas negras			
Primer plato	Ensalada de arroz	cocido	arroz Pilaw	aceitunas negras, guisantes, maíz dulce, zanahorias	gambas, palitos de cangrejo		queso barra	paleta york	
Primer plato	Ensalada de ave	cocido	pechugas de pollo	lechuga, aceitunas verdes, zanahorias, manzanas	queso barra, huevo duro, jamón york		salsa rosa (si es casera: mayonesa-mostaza-tomate)		
Primer plato	Ensalada de garbanzos	cocido	garbanzos	pechugas de pollo	maíz dulce, cebolletas, tomate, zanahorias	aceitunas negras	tortilla francesa	paleta york	
Primer plato	Ensalada de pasta (Infantil)	cocido	fusilli tricolor	palitos de cangrejo, gambas	aceitunas		paleta york		
Primer plato	Ensalada de verano (de pasta)	cocido	fusilli tricolor	cebolla, pimiento v, tomate; pita en jugo, aceitunas n	gambas, palitos de cangrejo		huevo duro, queso barra, jamón york		
Primer plato	Ensaladilla rusa	cocido	patatas	atún	guisantes, judías verdes, pimiento morrón, zanahorias, aceitunas negras			huevo duro, mayonesa	
Primer plato	Entremeses variados	fresco/frito	Posibles variaciones entre calamar romano, croquetas de jamón, empanadillas, ensaladilla de atún, huevo duro, fiambres, embutidos, queso de sandwich						
Primer plato	Espaguetis a la carbonara	cocido	pasta	cebolla, ajo	bacon	nata	huevo líquido		
Primer plato	Espinacas a la crema	cocido	espinacas	harina	leche	mantequilla	queso rallado hilo	pimienta blanca	
Primer plato	Estofado de verduras con pollo y patatas	guiso	menestra de verduras	ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde	patatas	filete de pollo	caldo blanco	tomate frito	
Primer plato	Fideua mixta	guiso	pasta seca (fideua)	verduras, guisantes	calamar, gambas	cinta de lomo cerdo, pollo	salsa de tomate	colorante	
Primer plato	Gazpacho	fresco	tomate, pepino	pimiento rojo y/o verde	cebolla o cebolleta	ajo	pan	agua	
Primer plato	Guisantes a la francesa	cocido	guisantes	ajo, cebolla	lechuga	mantequilla			
Primer plato	Guisantes con jamón	cocido	guisantes	ajo	jamón serrano				
Primer plato	Judías blancas estofadas	guiso	judías blancas	patatas	verduras	magro, bacon, chorizo	pimentón dulce		
Primer plato	Judías pintas con arroz	guiso	judías pintas	arroz Pilaw	verduras	magro, bacon, chorizo	pimentón dulce		
Primer plato	Judías pintas estofadas	guiso	judías pintas	patatas	verduras	magro, bacon, chorizo	pimentón dulce		
Primer plato	Judías verdes con jamón	cocido	judías verdes	jamón serrano	ajo	tomate frito			
Primer plato	Judías verdes con patatas cocidas	cocido	judías verdes	patatas	ajos	paleta york	tomate frito		
Primer plato	Judías verdes con tomate	cocido	judías verdes	ajo	paleta york				
Primer plato	Judías verdes rehogadas	cocido	judías verdes	ajo					
Primer plato	Lentejas a la antigua/campesina/abuela...	guiso	lentejas	verduras, judías verdes	patatas	chorizo, puntas de jamón		pimentón dulce	
Primer plato	Macedonia de verduras (Infantil)	cocido	macedonia de verduras: guisantes, judías verdes, patatas, zanahorias		jamón serrano, bacon, paleta york				
Primer plato	Marmiteko	cocido	patatas	verduras, pimiento choricero	atún		perejil		
Primer plato	Macedonia de verduras con jamón	cocido	macedonia de verduras: guisantes, judías verdes, patatas, zanahorias		ajo	jamón serrano	pimentón dulce	vinagre	
Primer plato	Menestra de verduras	cocido	verduras, guisantes, judías verdes	patatas	caldo	jamón serrano	tomate natural triturado		
Primer plato	Paella	guiso	arroz	verduras, guisantes	calamar, gambas, mejillones	magro, pollo	colorante		
Primer plato	Pasta a la boloñesa	cocido	pasta	verduras	carne picada de cerdo y de ternera	maizena	tomate frito	pimienta blanca	
Primer plato	Pasta a la italiana	cocido	pasta	bacon, chorizo, paleta york	verduras	queso rallado hilo	oregano, tomate frito	bechamel	
Primer plato	Pasta a la napolitana	cocido	pasta	bacon, chorizo, paleta york	verduras	orégano, tomate frito			
Primer plato	Pasta con carne gratinada	cocido	pasta	carne picada de cerdo y ternera	queso rallado hilo	bechamel, maizena	verduras	tomate frito	
Primer plato	Pasta con tomate	cocido	pasta	tomate natural triturado	tomate frito	cebolla, ajo	orégano	azúcar	
Primer plato	Pasta rellena con tomate	cocido	tortellini, ravioli	tomate natural triturado	tomate frito	cebolla, ajo	queso rallado hilo	orégano	
Primer plato	Pasta rellena de ricotta con salsa de queso	cocido	tortellini	yemas de huevo	nata líquida, mantequilla	queso philadelphia	queso rallado hilo	pimienta blanca, nuez moscada	
Primer plato	Pastel de verduras	horneado	calabacines, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde	patatas	leche, queso rallado hilo, mantequilla, harina		pimienta blanca, nuez moscada		
Primer plato	Patatas a la marinera	guiso	patatas	merluza	gambas, calamar	verduras, guisantes	pimentón dulce	colorante	
Primer plato	Patatas con costillas	guiso	patatas	costillas y cinta adobada de cerdo	verduras, guisantes	pimentón dulce	colorante	perejil	
Primer plato	Patatas guisadas / magro	guiso	patatas	magro de cerdo	verduras, guisantes	pimentón dulce	colorante		
Primer plato	Patatas guisadas / pescado	guiso	patatas	merluza	ajo, cebolla	fumet			
Primer plato	Patatas guisadas con pescado (Infantil)	guiso	patatas	merluza	ajo, cebolla	fumet			
Primer plato	Potaje de garbanzos (Vigilia)	guiso	garbanzos	bacalao	patatas	verduras	tomate frito	huevo duro	
Primer plato	Potaje de garbanzos estofados	guiso	garbanzos	patatas	verduras	chorizo, magro, bacon	tomate frito	pimentón dulce	
Primer plato	Puré de alubias (Infantil)	cocido	judías blancas	zanahorias, pimiento rojo	cebolla, ajo	patatas			
Primer plato	Puré de judías blancas (Infantil)	cocido	judías blancas	zanahorias, pimiento rojo	cebolla, ajo	patatas	punta de jamón		
Primer plato	Puré de judías pintas (Infantil)	cocido	judías pintas	zanahorias, puerros, calabacines, acelgas, judías verdes		patatas			
Primer plato	Puré de judías verdes (Infantil)	cocido	judías verdes	patatas	pueros				
Primer plato	Puré de verdura (Infantil)	cocido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes		patatas				
Primer plato	Puré de verdura con huevo y pollo (Infantil)	cocido	calabaza, zanahorias, puerros	filete de pollo	huevo cocido	patatas			
Primer plato	Puré de verdura con pescado (Infantil)	cocido	pueros, zanahorias, judías verdes	patatas	merluza				
Primer plato	Puré de verdura con pollo (Infantil)	cocido	calabacines, zanahorias, puerros, judías verdes	patatas	filete de pollo				
Primer plato	Puré de verdura con ternera (Infantil)	cocido	pueros, zanahorias, judías verdes	patatas	filete de ternera				
Primer plato	Puré de verdura con ternera y lentejas (Infantil)	cocido	lentejas	calabaza, zanahorias, puerros	patatas	marcillo ternera			
Primer plato	Purrusaldá	cocido	bacalao	fumet	patatas	pueros			
Primer plato	Repollo a la gallega	cocido	repollo	patatas	ajo	pimentón dulce			
Primer plato	Salmorejo	fresco	tomate	ajo	pan	huevo (opcional)	jamón serrano (opcional)	pimiento rojo (opcional)	
Primer plato	Sopa a la marinera	cocido	fideos, arroz	verduras	gambas, calamar	merluza	fumet, caldo de pescado, tomate frito	colorante	
Primer plato	Sopa Bullabesa	cocido	fideos, arroz	verduras	calamar, gambas	merluza	fumet, caldo de pescado, tomate frito	colorante	
Primer plato	Sopa de ave con estremitas	cocido	pasta estremitas	filete de pollo, paleta york	huevo duro, verduras	esqueletos de pollo, huesos paleta y ternera frescos, caldo de pollo polva		tomate frito, colorante	
Primer plato	Sopa de ave con fideos	cocido	fideos	pollo, huevo duro	verduras	esqueletos de pollo, huesos paleta y ternera frescos		tomate frito, colorante	
Primer plato	Sopa de ave con letras	cocido	pasta letras	pollo, huevo duro	verduras	codillos de jamón, esqueletos de pollo y ternera frescos		tomate frito, colorante	
Primer plato	Sopa de pescado con estremitas	cocido	pasta estremitas	merluza, filete	zanahorias	caldo de pescado			
Primer plato	Sopa Juliana	cocido	pasta	verduras deshidratadas	mirepoix de verdura	codillos de jamón, esqueletos de pollo y huesos ternera frescos			
Primer plato	Sopa de picadillo	cocido	pasta de lluvia	pollo, paleta york, huevo duro	verduras	esqueletos de pollo, hueso jamón y ternera f.	tomate frito, colorante		
Primer plato	Sopa de verdura con conchitas	cocido	pasta de conchitas	verduras deshidratadas	verduras	caldo de pollo	esqueletos de pollo, huesos paleta y ternera frescos		
Primer plato	Tallarines con jamón serrano y guisantes	cocido	pasta tallarines	cebolla, guisantes	mantequilla, nata	jamón serrano	queso rallado	pimienta negra molida	
Primer plato	Verduras a la aldeana	cocido	menestra de verduras	ajo	harina	leche, mantequilla, queso rallado hilo	pimienta blanca, nuez moscada	perejil	
Segundo plato	Albóndigas a la antigua/casera/abuela	guiso	albóndigas (vacuno/mixtas)		verduras, guisantes	patatas	maizena	tomate frito	
Segundo plato	Bonito/Atún con pisto	plancha/frito	bonito/atún	verduras, tomate frito (pisto)					
Segundo plato	Calamares a la romana	frito	calamar romano					aceite de girasol	
Segundo plato	Canelones de atún	horneado	canelones de atún	leche, mantequilla	harina	queso rallado hilo	tomate frito	pimienta blanca	
Segundo plato	Canelones de carne	horneado	canelones de carne	leche, mantequilla	harina	queso rallado hilo	tomate frito	pimienta blanca	
Segundo plato	Chuleta de cerdo a la plancha	plancha	chuleta de cerdo	ajo					
Segundo plato	Chuleta de Sajonia a la plancha	plancha	chuleta de Sajonia	ajo					
Segundo plato	Cinta de lomo al ajillo al horno	horneado	cinta de lomo de cerdo al ajillo						
Segundo plato	Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha	plancha	cinta de lomo de cerdo						
Segundo plato	Croquetas con jamón	frito	croquetas con jamón					aceite de girasol	
Segundo plato	Delicias de jamón y queso	frito	delicias de jamón y queso					aceite de girasol	
Segundo plato	Empanada de carne o de atún	horneado	empanada de carne o de atún						
Segundo plato	Empanadillas de atún	frito	empanadillas de atún					aceite de girasol	
Segundo plato	Escalope de ternera empanado	frito	filete de ternera	harina	huevo líquido	pan rallado			
Segundo plato	Estofado de cerdo	guiso	magro de cerdo	verduras	maizena	tomate frito	pimentón dulce		
Segundo plato	Filete de pavo a la plancha	plancha	filete de pavo						
Segundo plato	Filete de pollo a la plancha	plancha	filete de pollo						
Segundo plato	Filete de pollo empanado	frito	filete de pollo	harina	huevo líquido	pan rallado	perejil		
Segundo plato	Filete de ternera a la milanesa	frito	filete de ternera	harina	huevo líquido	pan rallado	queso rallado	perejil	
Segundo plato	Filete ruso	frito	hamburguesa	harina	huevo líquido	pan rallado	ajo	perejil	
Segundo plato	Fletán empanado	frito	fletán	harina	huevo líquido	pan rallado	ajo	perejil	
Segundo plato	Fritura de Pescado/ Variada	frito	calamar romano	capricho de calamar	palitos de merluza	varitas de merluza	empanadillas de atún	croquetas de jamón	
Segundo plato	Hamburguesa casera a la plancha	plancha	carne picada de ternera	pimienta					
Segundo plato	Hamburguesas (de vacuno/mixta) a la plancha	plancha	hamburguesas (vacuno y mixta: pollo y cerdo)						
Segundo plato	Huevos duros con pisto	cocido/guiso	huevos duros	ajo, cebolla	verduras	tomate frito			
Segundo plato	Huevos revueltos con bacon	frito	huevo líquido	bacon	cebolla, puerros	patatas codorniz	nata líquida	pimienta blanca	
Segundo plato	Huevos revueltos con jamón	frito	huevo líquido	jamón york	patatas codorniz	cebolla, puerros	nata líquida	tomate frito	
Segundo plato	Huevos revueltos con tomate	frito	huevo líquido	tomate natural, cebolla, puerros	patatas codorniz	patatas codorniz	nata líquida	tomate frito	
Segundo plato	Jamoncitos de pollo al chilindrón	guiso	jamóncitos de pollo	verduras	harina	tomate frito y tomate natural triturado			
Segundo plato	Lasaña de carne	horneado	lasaña de carne	harina	leche, mantequilla	queso rallado hilo	salsa de tomate	nuez moscada	
Segundo plato	Lomo asado en su jugo	asado	cinta de lomo de cerdo	verduras	maizena	tomate natural triturado			
Segundo plato	Merluza Bella Esso	horneado	merluza	gambas	mantequilla	queso, jamón york	demi-glace	limón	
Segundo plato	Mini croquetas (Infantil)	frito	mini croquetas					aceite de girasol	
Segundo plato	Muslitos de pollo a la crema	asado	ajo	harina	nata líquida, mantequilla	nuez moscada	pimienta blanca		

tipo	plato	técnica	ingredientes principales								
Segundo plato	Pescado a la bilbaina	guiso	pescado	pimiento del Piquillo	ajo	harina	huevo líquido	vinagre	perejil	aceite de girasol	aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado a la gaditana	frito	pescado	harina	ajo	pimentón dulce	vinagre	perejil		aceite de girasol	aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado a la gallega	cocido	pescado	patatas (acompañam)		pimentón dulce					aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado a la madrileña	frito	pescado	huevo líquido	harina	ajo	perejil			aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la marinera	guiso	pescado	almejas, gambas	cebolla, ajo	harina	fumet	tomate frito	colorante	perejil	aceite de girasol
Segundo plato	Pescado a la milanesa	frito	pescado	huevo líquido	harina	pan rallado	queso rallado				aceite de girasol
Segundo plato	Pescado a la molinera	frito	pescado	huevo líquido	harina	pan rallado	ajo	perejil			aceite de girasol
Segundo plato	Pescado a la plancha	plancha	pescado								aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado a la romana	frito	pescado	huevo líquido	harina	ajo	perejil				aceite de girasol
Segundo plato	Pescado a la vasca	guiso	pescado	almejas, gambas	verduras, espárragos, guisantes		harina	huevo duro	perejil		aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado al vapor (Infantil)	cocido	merluza	ajo	limón	perejil					aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	plancha	pescado	verduras, tomate frito (pisto)		mayonesa	ajo	perejil			aceite de oliva v.
Segundo plato	Pescado con salsa Colbert	frito	pescado	harina	pan rallado (opcional)	huevo líquido	ajo, zumo limón	mantequilla	demi-glace, estragón, perejil		aceite de girasol
Segundo plato	Pescado con tomate	frito	pescado	cebolla, ajo	harina	tomate frito, tomate natural triturado			pimienta negra		aceite de girasol
Segundo plato	Pescado en salsa	frito	pescado	cebolla, ajo	harina, pan frito	tomate natural triturado			gambas	condimento azafrañado, perejil	aceite de girasol
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	horneado	bases de pizza	bacón, chorizo, salchichón		queso de sandwich	tomate frito				
Segundo plato	Pizza casera (Infantil)	horneado	bases de pizza	jamón york, salchichón	queso barra	tomate frito					
Segundo plato	Pollo al ajillo	frito	pollo	harina	ajo	vinagre	perejil				aceite de girasol
Segundo plato	Pollo asado	asado	pollo	caldo de pollo	maizena	ajo	vinagre	perejil			aceite de oliva v.
Segundo plato	Pollo Cordon Bleu	frito	pollo cordon bleu								aceite de girasol
Segundo plato	Pollo en pepitoria	guiso	pollo	cebolla	almendras, pan frito	huevo duro	harina	pimienta, nuez moscada, azafrán, perejil			aceite de girasol
Segundo plato	Pollo guisado a la antigua	guiso	ragout de pollo	verduras	guisantes	patatas	tomate frito			pimentón	aceite de oliva v.
Segundo plato	Ragout de magro	guiso	magro de cerdo	verduras, guisantes	maizena	pimienta blanca	pimentón dulce	tomate frito			aceite de oliva v.
Segundo plato	Ragout de pollo	guiso	ragout de pollo	cebolla, ajo	maizena	mosto blanco	perejil	nuez moscada			aceite de oliva v.
Segundo plato	Ragout de ternera	guiso	magro de ternera	verduras, guisantes	maizena	pimienta blanca	pimentón dulce	tomate frito			aceite de oliva v.
Segundo plato	Redondo de ternera asado	asado	ternera	verduras, apio	maizena	tomate natural triturado			pimienta		aceite de oliva v.
Segundo plato	Roñ de pavo asado	asado	roñ de pavo	verduras	maizena	tomate frito	pimienta				aceite de oliva v.
Segundo plato	Roñ de pavo con salsa Demi-glace	asado	roñ de pavo	verduras	demi-glace	tomate natural triturado					aceite de oliva v.
Segundo plato	Salchichas Frankfurt	frito	salchichas/cerdo Frankfurt			tomate ketchup (acompañ.)					aceite de girasol
Segundo plato	Salchichas frescas en salsa	guiso	salchichas frescas	cebolla, ajo	tomate natural triturado	tomate frito					aceite de oliva v.
Segundo plato	Salmón empanado (Infantil)	frito	salmón	harina	huevo líquido	pan rallado	ajo	perejil			aceite de girasol
Segundo plato	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	frito	solomillo de cerdo	huevo líquido	harina, pan rallado			finas hierbas, perejil			aceite de girasol
Segundo plato	Suquet de merluza	asado	merluza	patatas	cebolla, ajo	tomate natural triturado	fumet	pimienta, perejil			aceite de oliva v.
Segundo plato	Ternera asada en su jugo	asado	ternera	verduras	maizena	tomate frito	pimienta				aceite de oliva v.
Segundo plato	Ternera picada rehogada (Infantil)	cocido	ternera picada	cebolla, ajo	tomate						aceite de oliva v.
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	asado	aguja de ternera	ajos, cebollas, limón	maizena	nata líquida	hierbas provenzales				aceite de oliva v.
Segundo plato	Tortilla de patata	hornear	tortilla de patata (con cebolla)								aceite de oliva v.
Segundo plato	Tortilla a la francesa /jamón york	hornear	tortilla francesa	jamón york							aceite de oliva v.
Segundo plato	Tortilla a la francesa /jamón y queso	hornear	tortilla francesa	jamón york	queso barra						aceite de oliva v.
Plato unico	Cocido completo - carne	cocido	pechuga de pollo, chorizo, codillos de jamón, morcilla de Burgos, morcillo, panceta, tocino								
Plato unico	Cocido completo - otros	cocido	garbanzos	patatas	huesos de caña, esqueletos de pollo						
Plato unico	Cocido completo - sopa	cocido	caldo	fideos							
Plato unico	Cocido completo - verdura	cocido	repollo	zanahorias							
Guamición	Arroz blanco	cocido	arroz	ajo	caldo blanco						
Guamición	Arroz Pilaw	cocido	arroz	cebolla, ajo	caldo o agua						aceite de oliva v.
Guamición	Asadillo de pimientos	asado	pimientos	ajo	pimentón dulce						
Guamición	Chorizo frito	asado	chorizo								
Guamición	Ensalada de lechuga	fresco	lechuga iceberg	vinagre							aceite de oliva v.
Guamición	Ensalada de tomate	fresco	tomate	orégano	vinagre						aceite de oliva v.
Guamición	Ensalada de tomate y queso	fresco	tomate	queso de barra	orégano	vinagre					aceite de oliva v.
Guamición	Ensalada mixta	fresco	lechuga iceberg	aceitunas negras o verdes	vinagre						aceite de oliva v.
Guamición	Patatas a la campesina	asado	patatas	ajo, cebolla, pimiento lamulla rojo, pimiento verde							aceite de oliva v.
Guamición	Patatas a la pobre	frito	patatas	ajo	perejil	vinagre					aceite de girasol
Guamición	Patatas a la provenzal	asado	patatas	cebolla, ajo	hierbas provenzales						aceite de oliva v.
Guamición	Patatas Chips	frito	patatas fritas envasadas								
Guamición	Patatas cocidas	cocido	patatas	cebolla							aceite de oliva v.
Guamición	Patatas codorniz	asado	patata codorniz	mantequilla	perejil						aceite de girasol
Guamición	Patatas dado	frito	patatas								aceite de girasol
Guamición	Patatas fritas	frito	patatas								aceite de girasol
Guamición	Patatas panaderas	frito	patatas	cebolla, ajo	pimienta	perejil					aceite de oliva v.
Guamición	Picostotes	frito	pan								aceite de girasol
Guamición	Pisto manchego	frito	verduras	tomate frito							aceite de oliva v.
Guamición	Puré de patatas	cocido	escamas de patata	leche	mantequilla	nuez moscada	pimienta blanca				
Guamición	Salsa Alicantina	frito	mayonesa, ajos, perejil	pisto							aceite de oliva v.
Guamición	Salsa Colbert	frito	mantequilla, perejil								
Guamición	Salsa de tomate	frito	tomate frito	tomate natural triturado	verduras						aceite de oliva v.
Guamición	Verduras salteadas	frito	macedonia de verduras	ajo							aceite de oliva v.
Paste	Capa de chocolate	envasado	capa chocolate con nata								
Paste	Flan de huevo/vainilla	envasado	flan de huevo y de vainilla								
Paste	Fruita	fresco	de temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, plátano, ciruelas, albaricoques, clementinas, ...								
Paste	Helado	helado	larrina/bombón								
Paste	Leche	fresco	leche envasada								
Paste	Macedonia de frutas	conserva	macedonia de frutas								
Paste	Melocoton en almibar	conserva	melocotón en almibar								
Paste	Natillas de chocolate	fresco	natillas de chocolate envasadas								
Paste	Natillas de vainilla	fresco	natillas vainilla envasadas								
Paste	Piña en su jugo	conserva	piña en su jugo								
Paste	Yogur	fresco	yogur envasado								
Otros	Papilla de fruta (Infantil)	fresco	manzanas, peras, plátanos	galletas Maria sin gluten	zumo de naranja						

**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, raviolis y tortellines rellenos, tallarines...

**Pescados congelados;** bonito, merluza, fletán, pez espada, bacalao, salmón; en algunos casos puede utilizarse un pescado del grupo o familia al indicado en la receta.

**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 alérgenos 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.

## Colegios Gredos San Diego

### Ingredientes principales de los menús y alérgenos

Si se necesita una mayor información sobre los contenidos de los diferentes platos puede dirigirse a la Secretaría del centro.  
 Importante: para otros ingredientes y alérgenos consulte la nota al final del documento

tipo	plato	Alérgenos (nº de grupo y alérgeno)				Posibles alérgenos según productos utilizados	
Primer plato	<b>Acelgas con patatas rehogadas</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				pimentón dulce	
Primer plato	<b>Alubias blancas /chorizo</b>	6.soja (posibles trazas en judía blanca)	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías blancas)		
Primer plato	<b>Arroz a la griega</b>	12.sulfitos (salchichas frescas)				Otros.Legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Arroz a la milanesa</b>	3.huevos (lisozima en queso rallado parmesano)		7. leche (y posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)		caldos (9); en champiñón entero cong: 12	
Primer plato	<b>Arroz con tomate</b>					caldos (9)	
Primer plato	<b>Arroz con verduras</b>	Otros.Legumbres (guisantes, judías verdes)				caldos (9)	
Primer plato	<b>Arroz tres delicias</b>	2. crustáceos	3. huevos		12.sulfitos (gambas)		caldos (9); colorante *(E-102 y E-110)
Primer plato	<b>Brócoli gratinado</b>	1.gluten		7.leche			
Primer plato	<b>Brócoli con arroz Pilaw, jamón york y bacon</b>	7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)				si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	
Primer plato	<b>Brócoli rehogado</b>						
Primer plato	<b>Califlor gratinada</b>	1.gluten		7.leche			
Primer plato	<b>Califlor rehogada</b>					si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	
Primer plato	<b>Crema de acelgas</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías verdes)			
Primer plato	<b>Crema de alcachofas</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Crema de brócoli</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías verdes, guisantes)	
Primer plato	<b>Crema de calabacines</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Crema de calabaza</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Crema de champiñones</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				caldos (9); pimienta blanca; en champiñón entero cong: 12	
Primer plato	<b>Crema de coliflor</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Crema de espárragos</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Crema de espinacas</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				pimienta blanca	
Primer plato	<b>Crema de guisantes</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Crema de verduras</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (guisantes, judías verdes)	
Primer plato	<b>Crema de zanahorias</b>	7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Crema Saffirino</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				caldos (9); pimienta blanca	
Primer plato	<b>Ensalada alemana de patata</b>	3.huevos		10.mostaza		12.sulfitos (pepinillos y patatas peladas/cortadas)	
Primer plato	<b>Ensalada campera</b>	3.huevos		4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)	
Primer plato	<b>Ensalada campera (Infantil)</b>	3.huevos		4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)	
Primer plato	<b>Ensalada de arroz</b>	2.crustáceos (y en palitos)		3.huevos (en palitos c)		4.pescado 7.leche (y pos trazas paleta) 12.sulfitos 14.moluscos Otros.Legumbres	
Primer plato	<b>Ensalada de ave</b>	3.huevos (y en salsa rosa)		7.leche		10.mostaza 12.sulfitos (mostaza)	
Primer plato	<b>Ensalada de garbanzos</b>	3.huevos		7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)		Otros.Legumbres (garbanzos)	
Primer plato	<b>Ensalada de pasta (Infantil)</b>	1.gluten 2.crustáceos (y en palitos c)		3.huevos (palitos de c y en pasta)		4.pescado 7.leche (p. trazas deriv.lácteos paleta) 14. moluscos	
Primer plato	<b>Ensalada de verano (de pasta)</b>	1.gluten 2.crustáceos (y en palitos c)		3.huevos (en pasta y palitos c)		4.pescado 7.leche 12.sulfitos (gambas) 14.moluscos (palitos c)	
Primer plato	<b>Ensaladilla rusa</b>	3.huevos		4.pescado 12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Entremeses variados</b>	1.gluten 3.huevos 4.pescado		6.soja (posibles trazas en chorizo y salchichón) 7.leche 14.moluscos		Otros.Legumbres (judías v, guisantes)	
Primer plato	<b>Espaguetis a la carbonara</b>	1.gluten		3.huevos (y posibles trazas en pasta)		7.leche	
Primer plato	<b>Espinacas a la crema</b>	1.gluten		7.leche			
Primer plato	<b>Estofado de verduras con pollo y patatas</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas y en menestra)		Otros.Legumbres (judías verdes, guisantes)			
Primer plato	<b>Fideia mixta</b>	1.gluten 2.crustáceos		3.huevos (posibles trazas en pasta)		12.sulfitos (gambas) 14.moluscos Otros.Legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Gazpacho</b>	1.gluten		12.sulfitos (vinagre)			
Primer plato	<b>Guisantes a la francesa</b>	7.leche		Otros.Legumbres (guisantes)			
Primer plato	<b>Guisantes con jamón</b>	Otros.Legumbres					
Primer plato	<b>Judías blancas estofadas</b>	6.soja (posibles trazas en judía blanca)		Otros.Legumbres (judías pintas)			
Primer plato	<b>Judías pintas con arroz</b>	6.soja (posibles trazas en judía pinta)		Otros.Legumbres (judías pintas)			
Primer plato	<b>Judías pintas estofadas</b>	6.soja (posibles trazas en judía pinta)		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías blancas)	
Primer plato	<b>Judías verdes con jamón</b>	Otros.Legumbres (judías verdes)				tomate frito (6 (aceite))	
Primer plato	<b>Judías verdes con patatas cocidas</b>	7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Judías verdes con tomate</b>	7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)		Otros.Legumbres (judías verdes)		tomate frito (6 (aceite))	
Primer plato	<b>Judías verdes rehogadas</b>	Otros.Legumbres (judías verdes)					
Primer plato	<b>Lentejas a la antigua/campesina/abuela...</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (lentejas, judías verdes)	
Primer plato	<b>Macedonia de verduras (Infantil)</b>	7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)		Otros.Legumbres (guisantes, judías verdes)			
Primer plato	<b>Marmitako</b>	4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Macedonia de verduras con jamón</b>	Otros.Legumbres (guisantes, judías verdes)				pimentón dulce	
Primer plato	<b>Menestra de verduras</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (guisantes, judías verdes)	
Primer plato	<b>Paella</b>	2.crustáceos		12.sulfitos (gambas)		14.moluscos Otros.Legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Pasta a la boloñesa</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)			
Primer plato	<b>Pasta a la italiana</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)		7.leche (y posibles trazas en paleta york)	
Primer plato	<b>Pasta a la napolitana</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)		7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)	
Primer plato	<b>Pasta con carne gratinada</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)		7.leche	
Primer plato	<b>Pasta con tomate</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)			
Primer plato	<b>Pasta rellena con tomate</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)		7.leche	
Primer plato	<b>Pasta rellena de ricotta con salsa de queso</b>	1.gluten		3.huevos (y posibles trazas en pasta)		7.leche	
Primer plato	<b>Pastel de verduras</b>	1.gluten		7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)	
Primer plato	<b>Patatas a la marinera</b>	2.crustáceos		4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas y gambas) 14.moluscos	
Primer plato	<b>Patatas con costillas</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Patatas guisadas /magro</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.legumbres (guisantes)	
Primer plato	<b>Patatas guisadas / pescado</b>	4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Patatas guisadas con pescado (Infantil)</b>	4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Potaje de garbanzos (Vigilia)</b>	3.huevos		4.pescado 12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (garbanzos)	
Primer plato	<b>Potaje de garbanzos estofados</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (garbanzos)	
Primer plato	<b>Puré de alubias (Infantil)</b>	6.soja (posibles trazas en judía blanca)		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías blancas)	
Primer plato	<b>Puré de judías blancas (Infantil)</b>	6.soja (posibles trazas en judía blanca)		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías blancas)	
Primer plato	<b>Puré de judías pintas (Infantil)</b>	6.soja (posibles trazas en judía pinta)		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías pintas, judías verdes)	
Primer plato	<b>Puré de judías verdes (Infantil)</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Puré de verdura (Infantil)</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Infantil)</b>	3.huevos		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Puré de verdura con pescado (Infantil)</b>	4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)		Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Puré de verdura con pollo (Infantil)</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Puré de verdura con ternera (Infantil)</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (judías verdes)	
Primer plato	<b>Puré de verdura con ternera y lentejas (Infantil)</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				Otros.Legumbres (lentejas)	
Primer plato	<b>Purrusalda</b>	4.pescado		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			
Primer plato	<b>Repollo a la gallega</b>	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				pimentón dulce	
Primer plato	<b>Salmorejo</b>	1.gluten		3.huevos		12.sulfitos (vinagre)	
Primer plato	<b>Sopa a la marinera</b>	1.gluten		2.crustáceos 3.huevos (posibles trazas en pasta)		4.pescado 12.sulfitos (gambas) 14.moluscos	
Primer plato	<b>Sopa Bullabesa</b>	1.gluten		2.crustáceos 3.huevos (posibles trazas en pasta)		4.pescado 12.sulfitos (gambas)	
Primer plato	<b>Sopa de ave con estremitas</b>	1.gluten		3.huevos (y posibles trazas en pasta)		7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)	
Primer plato	<b>Sopa de ave con fideos</b>	1.gluten		3.huevos (y posibles trazas en pasta)			
Primer plato	<b>Sopa de ave con letras</b>	1.gluten		3.huevos (y posibles trazas en pasta)			
Primer plato	<b>Sopa de pescado con estremitas</b>	1.gluten		2.crustáceos (posible en fletán)		3.huevos (posibles trazas en pasta) 4.pescado 14.moluscos (posible en fletán)	
Primer plato	<b>Sopa Juliana</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)		9.apio	
Primer plato	<b>Sopa de picadillo</b>	1.gluten		3.huevos (y posibles trazas en pasta)		7.leche (posibles trazas de deriv. lácteos en paleta york)	
Primer plato	<b>Sopa de verdura con conchitas</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta)		9.apio	
Primer plato	<b>Tallarines con jamón serrano y guisantes</b>	1.gluten		3.huevos (posibles trazas en pasta y lisozima en queso rallado parmesano)		7.leche	
Primer plato	<b>Verduras a la aldeana</b>	1.gluten		7.leche		12.sulfitos (menestra) Otros.Legumbre (judías verdes, guisantes)	
Segundo plato	<b>Albóndigas a la antigua/caseras/abuela</b>	1.gluten (albóndigas)		6.soja (albóndigas) 12.sulfitos (albóndigas)		Otros.legumbres (guisantes)	
Segundo plato	<b>Bonito/Atún con pisto</b>	4.pescado					
Segundo plato	<b>Calamares a la romana</b>	1.gluten		7.leche		14.moluscos	
Segundo plato	<b>Canelones de atún</b>	1.gluten		4.pescado 7.leche (y en canelones der.lácteos)		12.sulfitos	
Segundo plato	<b>Canelones de carne</b>	1.gluten		7.leche (y en canelones der.lácteos)			
Segundo plato	<b>Chuleta de cerdo a la plancha</b>					si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca, nuez moscada	
Segundo plato	<b>Chuleta de Sajonia a la plancha</b>					si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); tomate frito (6 (aceite)), pimienta blanca, nuez moscada	
Segundo plato	<b>Cinta de lomo al ajillo al horno</b>						
Segundo plato	<b>Cinta de lomo/fresca/adobada a la plancha</b>						
Segundo plato	<b>Croquetas con jamón</b>	1.gluten		7.leche		aceite de girasol	
Segundo plato	<b>Delicias de jamón y queso</b>	1.gluten		3.huevos		pimentón; aceite de girasol	
Segundo plato	<b>Empanada de carne o de atún</b>	1.gluten		4.pescado (atún)		7.leche	
Segundo plato	<b>Empanadillas de atún</b>	1.gluten (y trazas)		3.huevos		4.pescado	
Segundo plato	<b>Escalope de ternera empanado</b>	1.gluten		3.huevos			
Segundo plato	<b>Estofado de cerdo</b>					tomate frito (6 (aceite)); pimentón dulce	
Segundo plato	<b>Filete de pavo a la plancha</b>						
Segundo plato	<b>Filete de pollo a la plancha</b>						
Segundo plato	<b>Filete de pollo empanado</b>	1.gluten		3.huevos		7.leche	
Segundo plato	<b>Filete de ternera a la milanesa</b>	1.gluten		3.huevos (y lisozima en queso rallado parmesano)		7.leche	
Segundo plato	<b>Filete ruso</b>	1.gluten		3.huevos		6.soja	
Segundo plato	<b>Fletán empanado</b>	1.gluten		3.huevos		4.pescado	
Segundo plato	<b>Fritura de Pescado/ Variada</b>	1.gluten		3.huevos		4.pescado 7.leche 14.moluscos	
Segundo plato	<b>Hamburguesa casera a la plancha</b>					pimienta	
Segundo plato	<b>Hamburguesas (de vacuno/mixta) a la plancha</b>	1.gluten		6.soja			
Segundo plato	<b>Huevos duros con pisto</b>	3.huevos				tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	<b>Huevos revueltos con bacon</b>	3.huevos		7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)	
Segundo plato	<b>Huevos revueltos con jamón</b>	3.huevos		7.leche		12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)	
Segundo plato	<b>Huevos revueltos con tomate</b>	3.huevos		7.leche			
Segundo plato	<b>Jamoncitos de pollo al chilindrón</b>	1.gluten		7.leche			
Segundo plato	<b>Lasaña de carne</b>	1.gluten		7.leche			
Segundo plato	<b>Lomo asado en su jugo</b>					si queso rallado parmesano: huevo (3 - lisozima); pimienta blanca, nuez moscada	
Segundo plato	<b>Merluza Bella Esso</b>	2.crustáceos		4.pescado		7.leche	
Segundo plato	<b>Mini croquetas (Infantil)</b>	1.gluten		3.huevo (trazas)		7.leche 10.mostaza (trazas)	
Segundo plato	<b>Muslitos de pollo a la crema</b>	1.gluten		7.leche		pimienta, nuez moscada; aceite de girasol	
Segundo plato		1.gluten		7.leche		pimienta blanca, nuez moscada	

tipo	plato	Alérgenos (n° de grupo y alérgeno)					Posibles alérgenos según productos utilizados	
Segundo plato	Pescado a la bilbaina	1.gluten	3.huevos	4.pescado	12.sulfitos (vinagre)		en pez espada: posible 2 y 14; aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la gaditana	1.gluten	4.pescado	12.sulfitos (vinagre)			pimentón dulce; aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la gallega	4.pescado	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				pimentón dulce	
Segundo plato	Pescado a la madrileña	1.gluten	3.huevos	4.pescado			aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la marinera	1.gluten	2.crustáceos	4.pescado	12.sulfitos (gambas)	14.moluscos	en filete: posible 2 y 14; fumet (2, 4, 9, 14); tomate f (6 (aceite)); colorante*; aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la milanesa	1.gluten	3.huevos (y lizozima en queso rallado parmesano)	4.pescado		7.leche	en filete y pez espada: posible 2 y 14; aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la molinera	1.gluten	3.huevos	4.pescado			en filete y pez espada: posible 2 y 14; aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la plancha	4.pescado					en pez espada: posible 2 y 14	
Segundo plato	Pescado a la romana	1.gluten	3.huevos	4.pescado			aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado a la vasca	1.gluten	2.crustáceos	3.huevos	4.pescad	12.sulfitos (gambas)	14.moluscos	Otros.Legumbres (guisantes)
Segundo plato	Pescado al vapor (Infantil)	4.pescado						
Segundo plato	Pescado con salsa alicantina	2.crustáceos (posible en pez espada)	3.huevos	4.pescado		14.moluscos (posible en pez espada)	tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	Pescado con salsa Colbert	1.gluten	3.huevos	4.pescado		7.leche	en filete: posible 2 y 14; demi-glace polvo (1, 6, 7 y trazas 3 y 9; pimentón); aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado con tomate	1.gluten	4.pescado				en filete: posible 2 y 14; pimienta negra; tomate frito (6 (aceite)); aceite de girasol	
Segundo plato	Pescado en salsa	1.gluten	2.crustáceos	4.pescado		12.sulfitos (gambas)	aceite de girasol	
Segundo plato	Pizza Cuatro Estaciones	1.gluten	3.huevos (posible en base pizza)	7.leche			tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	Pizza casera (Infantil)	1.gluten	3.huevos (posible en base pizza)	7.leche			tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	Pollo al ajillo	1.gluten	12.sulfitos (vinagre)				aceite de girasol	
Segundo plato	Pollo asado	12.sulfitos (vinagre)					caldo polvo (1, 7 y posibles trazas 3, 7, 9)	
Segundo plato	Pollo Cardon Bleu	1.gluten	3.huevos (posibles trazas)	6.soja (y posibles trazas)	7.leche	12.sulfitos (posibles trazas)	pimienta blanca; aceite de girasol	
Segundo plato	Pollo en pepitoria	1.gluten	3.huevos		8.frutos de cáscara (almendra)		pimienta, nuez moscada; aceite de girasol	
Segundo plato	Pollo guisado a la antigua	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)			Otros.Legumbres (guisantes)		pimentón	
Segundo plato	Ragout de magro	Otros.Legumbres					tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca; pimentón dulce	
Segundo plato	Ragout de pollo						nuez moscada	
Segundo plato	Ragout de ternera	Otros.Legumbres					tomate frito (6 (aceite)); pimienta blanca; pimentón dulce	
Segundo plato	Redondo de ternera asado	9.apio					pimienta	
Segundo plato	Roti de pavo asado						pimienta	
Segundo plato	Roti de pavo con salsa Demi-glace						demi-glace polvo (1, 6, 7 y trazas 3 y 9; pimentón)	
Segundo plato	Salchichas Frankfurt						aceite de girasol	
Segundo plato	Salchichas frescas en salsa	12.sulfitos (salchichas)					tomate frito (6 (aceite))	
Segundo plato	Salmón empanado (Infantil)	1.gluten	3.huevos	4.pescado			aceite de girasol	
Segundo plato	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	1.gluten	3.huevos				aceite de girasol	
Segundo plato	Suquet de merluza	4.pescado	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)				fumet (2, 4, 9, 14); pimienta	
Segundo plato	Ternera asada en su jugo						tomate frito (soja (aceite)); pimienta	
Segundo plato	Ternera picada rehogada (Infantil)							
Segundo plato	Ternera rosada en salsa de limón	7.leche						
Segundo plato	Tortilla de patata	3.huevos						
Segundo plato	Tortilla a la francesa /jamón york	3.huevos						
Segundo plato	Tortilla a la francesa /jamón y queso	3.huevos	7.leche					
Plato unico	Cocido completo - carne	6.soja (trazas en morcilla de B.)			7.leche (trazas de deriv. en morcilla de B.)			
Plato unico	Cocido completo - otros	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)						
Plato unico	Cocido completo - sopa	1.gluten					caldo (9)	
Plato unico	Cocido completo - verdura							
Guarnición	Arroz blanco						caldo (9)	
Guarnición	Arroz Pilaw						caldo (9)	
Guarnición	Asadillo de pimientos							
Guarnición	Chorizo frito							
Guarnición	Ensalada de lechuga	12.sulfitos (vinagre)						
Guarnición	Ensalada de tomate	12.sulfitos (vinagre)						
Guarnición	Ensalada de tomate y queso	7.leche	12.sulfitos (vinagre)					
Guarnición	Ensalada mixta	12.sulfitos (vinagre)						
Guarnición	Patatas a la campesina	12.sulfitos ( patatas peladas/cortadas)						
Guarnición	Patatas a la pobre	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas y vinagre)					aceite de girasol	
Guarnición	Patatas a la provenzal	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)						
Guarnición	Patatas Chips							
Guarnición	Patatas cocidas	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)						
Guarnición	Patatas codorniz	7.leche					aceite de girasol	
Guarnición	Patatas dado						aceite de girasol	
Guarnición	Patatas fritas						aceite de girasol	
Guarnición	Patatas panaderas	12.sulfitos (patatas peladas/cortadas)					pimienta	
Guarnición	Picatostes	1.gluten					aceite de girasol	
Guarnición	Pisto manchego						tomate frito (6 (aceite))	
Guarnición	Puré de patatas	7.leche	12.sulfitos (escamas de patata)				pimienta blanca, nuez moscada	
Guarnición	Salsa Alicantina	3.huevos						
Guarnición	Salsa Colbert	7.leche						
Guarnición	Salsa de tomate						tomate frito (6 (aceite))	
Guarnición	Verduras salteadas	Otros.Legumbres (guisantes y judías verdes)						
Pastre	Capa de chocolate	6.soja	7.leche		8.frutos de cáscara (trazas)			
Pastre	Flan de huevo/vainilla	3.huevos (de huevo)	7.leche				según el flan de huevo, puede contener trazas de gluten (1)	
Pastre	Fruta							
Pastre	Helado	7.leche	6.soja (lecitina en bombón)	8.frutos de cáscara (almendra en bombón y trazas de otros en bombón y vasito c.)			en vasito colect. vainill-choco (1)	
Pastre	Leche	7.leche						
Pastre	Macedonia de frutas							
Pastre	Melocoton en almibar							
Pastre	Natillas de chocolate	7.leche	6.soja (trazas)					
Pastre	Natillas de vainilla	7.leche						
Pastre	Piña en su jugo							
Pastre	Yogur	7.leche						
Otros	Papilla de fruta (Infantil)	6.soja	Otros. Legumbres (fibra de guisante)					

#### INGREDIENTES ALÉRGICOS

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.Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
- 6.Soja y productos a base de soja
- 7.Lече 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.Anhidrido 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 alérgicos 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.