

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
1	1er p	Hervido valenciano (sin judías)	Lentejas con puerro y zanahoria (con verduras)				Hervido valenciano (sin judías)	Lentejas con puerro y zanahoria (con verduras)	
	2º p	Filete de merluza al eneldo (al horno)						Pechuga de pollo en salsa de puerros (al horno)	
2	1er p	Ensalada de otoño con atún (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas)						Ensalada de otoño (SIN ATÚN)	
	2º p	Guisado de magro con patatas y verduras							
5	1er p	Crema de zanahoria							
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)							
6	1er p	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca	Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca	Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca		Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca	
	2º p	Filete de abadejo al limón (al horno)						Pechuga de pollo al limón (al horno)	
7	1er p	Alubias juliana (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías)		Alubias juliana (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo en pepitoria (con verduras al horno)							
8	1er p	Arroz del senyoret (con pescado y marisco)						Arroz con verduras de temporada	
	2º p	Hummus de garbanzos con pan				Tortilla francesa		Hummus de garbanzos con pan	
9	1er p	FESTIVO							
	2º p								
12	1er p	FESTIVO							
	2º p								

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
13	1er p	Crema de patata y zanahoria							
	2º p	Longanizas de ave con pisto mallorquín (al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto asado (al horno con hortalizas)	Longanizas de ave con pisto mallorquín (al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto asado (al horno con hortalizas)	Longanizas de ave con pisto mallorquín (al horno con tomate y hortalizas)			
14	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Salteado de verduras con quinoa	Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Cazuela de pavo con verduras	Tortilla de patata y cebolla		
15	1er p	Arroz con salsa de tomate							
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Magro con ajetes
16	1er p	Espaguetis "sin gluten" a la italiana (con tomate)	Espaguetis integrales a la italiana (con tomate)	Espaguetis "sin gluten" a la italiana (con tomate)	Espaguetis integrales a la italiana (con tomate)	Espaguetis "sin gluten" a la italiana (con tomate)	Espaguetis integrales a la italiana (con tomate)		
	2º p	Alitas de pollo a la cazadora (al horno con hortalizas)							
19	1er p	Crema de bullit (con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes)					Crema de bullit (SIN Judías Verdes)	Crema de bullit (con zanahoria, cebolla y judías verdes)	
	2º p	Magro en salsa de tomate casera							
20	1er p	Salteado de verduras con quinoa	Lentejas a la jardinera (con verduras)				Salteado de verduras con quinoa	Lentejas a la jardinera (con verduras)	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla de patata y calabacín		
21	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún)							Ensalada completa (SIN ATÚN)
	2º p	Arroz con pollo y verduras							
22	1er p	Pizza "sin gluten" de jamón serrano	Pizza de jamón serrano (con tomate)	Jamón serrano y queso	Pizza de jamón serrano (con tomate)	Jamón serrano y queso	Pizza de jamón serrano (con tomate)		
	2º p	Alubias a la hortelana (con verduras)					Salteado de verduras con quinoa	Alubias a la hortelana (con verduras)	

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
23	1er p	Macarrones "sin gluten" a la napolitana (con hortalizas)	Macarrones integrales a la napolitana (con hortalizas)	Macarrones "sin gluten" a la napolitana (con hortalizas)	Macarrones integrales a la napolitana (con hortalizas)	Macarrones "sin gluten" a la napolitana (con hortalizas)		Macarrones integrales a la napolitana (con hortalizas)	
	2º p	Abadejo con aliño de ajo y perejil (al horno)							Magro con ajetes
26	1er p	Hervido valenciano (sin judías)	Lentejas de la huerta (con verduras)				Hervido valenciano (sin judías)	Lentejas de la huerta (con verduras)	
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	Lomo en salsa de cebolla (al horno)	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)		Lomo en salsa de cebolla (al horno)	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)		
27	1er p	Crema de brócoli							
	2º p	Muslo de pollo marinado (con salsa de verduras y especias)							
28	1er p	Arroz con verduras							
	2º p	Filete de merluza a la gallega con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					Filete de merluza a la gallega (SIN JUDÍAS VERDES)	Magro con hortalizas	
29	1er p	Ensalada griega (lechuga,tomate, pepino, aceitunas negras, queso fresco)			Ensalada griega (SIN QUESO)	Ensalada griega (lechuga,tomate, pepino, aceitunas negras, queso fresco)			
	2º p	Macarrones "sin gluten" al estilo noruego (con salmón y tomate)	Macarrones integrales al estilo noruego (con salmón y tomate)	Macarrones "sin gluten" al estilo noruego (con salmón y tomate)	Macarrones integrales al estilo noruego (con salmón y tomate)	Macarrones "sin gluten" al estilo noruego (con salmón y tomate)		Macarrones integrales salteados con hortalizas	
30	1er p	Garbanzos estofados (con verduras)					Salteado de verduras con quinoa	Garbanzos estofados (con verduras)	
	2º p	Tortilla de patata				Guisado de pavo con verduras	Tortilla de patata		