

**ALÉRGENOS\***



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al Reglamento (UE) 1169/2011 correspondiente a:

**Menú General Público Transportado**

**MARZO 2024**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>Día 1</b> 1º. Olla de legumbres. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Varitas de merluza <b>Pescado, Crustáceo (T), Huevo (T), Leche (T), Moluscos (T), Gluten</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 4</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de pescado con letras <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas - Patatas a la brava <b>Sulfitos</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 5</b> 1º. Lentejas huertanas con espinacas <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Croquetas de bacalao <b>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 6</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Crema de calabaza ecológica natural <b>Sulfitos</b> 2º. Albóndigas estofadas <b>Gluten, Sulfitos</b> Guisantes y carlotitas al tomillo - Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 7</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 8</b> 1º. Espirales con verduras salteadas <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Filete de merluza al horno con tomate <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 11</b> 1º. Crema a la marinera con abadejo y calabacín ecológico <b>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> 2º. Hamburguesa al horno encebollada <b>Sulfitos</b> Ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas <b>Sulfitos</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 12</b> 1º. Potaje de garbanzos. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Crujientes de merluza. <b>Pescado, Crustáceo (T), Huevo (T), Leche (T), Moluscos (T), Gluten</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 13</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa minestrone con lluvia <b>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</b> 2º. Fogonero a la romana <b>Gluten, Pescado, Huevo</b> Patatas al ajillo <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 14</b> 1º. Fideuá campellera con calamar <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Lomo adobado al horno <b>Soja, Leche(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 15</b> 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo <b>Sulfitos, Leche</b> 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro <b>Huevo</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 18</b> 1º. Arroz de verduras - 2º. Croquetas de pollo <b>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Soja(T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 19</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 20</b> Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col <b>Sulfitos, Apio, Soja</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 21</b> 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Ventresca de merluza al limón <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>Día 22</b> 1º. Macarrones con atún y tomate <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado</b> 2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b> Ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>
<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>

1º. Lentejas a la castellana  
**Sulfitos, Gluten**

2º. Boquerones en tempura  
**Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T),  
Crustáceo(T), Molusco(T)**  
Ensalada mézclum con zanahoria y  
aceitunas  
**Sulfitos**

Lácteo  
**Leche**  
Pan  
**Gluten**

1º. Crema de espinacas natural  
**Sulfitos**

2º. Tortilla de patata  
**Huevo**  
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria  
y queso fresco  
**Sulfitos, Leche**

Fruta  
-  
Pan  
**Gluten**

Ensalada  
**Sulfitos**  
1º. Sopa de ajo y lluvia  
**Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza  
(T)**

2º. Pechuga de pollo empanada  
**Gluten, Soja(T)**  
Zarangollo  
**Sulfitos**

Fruta  
-  
Pan  
**Gluten**

**FESTIVO  
JUEVES SANTO**

**FESTIVO**

Un alérgeno\* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos\* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos\*.

© **COES COMEDORES ESCOLARES** · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tif. **965 10 45 34** · **965 10 06 48** · Fax. **965 10 65 32**

**[www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)**