

ALERGENOS ENSALADAS, REGIMEN Y POSTRE

PLATO		GL	CR	HU	PE	CA	SO	LE	FS	AP	MS	SE	SU	AL	MO	
Ensalada (según ingredientes)	Lechuga															
	Tomate															
	Zanahoria Rallada															
	Maíz															
	Apio									X						
	Pepino															
	Espárragos															
	Aceitunas															
	Jamón York							X								
	Queso								X							
	Atún				X											
Puré	de Calabacín						X	X								
	de Calabaza						X	X								
	de Verduras	X					X	X	X							
	Parmentier	X					X	X								
Coliflor, Brócoli o Espinacas con Bechamel		X					X	X								
Coliflor o Espinacas al Ajillo																
Judias Verdes																
Acelgas Salteadas																
Menestra de verduras																
Purrusalda																
Hervido Variado																
Crema de verduras		X					X	X		X						
Sopa	de Arroz									X						
	Juliana									X						
Postre	Fruta del Tiempo															
	Melocotón en Almíbar															
	Yogur							X								
	Flan Vainilla							X								
	Natillas							X								
	Copa Chocolate y Nata	X				X	X	X	X							
	Helado			X		X		X	X							

ALERGENOS PRIMEROS PLATOS

PLATO		GL	CR	HU	PE	CA	SO	LE	FS	AP	MS	SE	SU	AL	MO
Alubias Pintas Estofadas							X	X							
Arroz	a banda		X		X								X		
	a la cubana con tomate			X											
	caldoso														
	de la huerta														
Crema	de Calabacín						X	X							
	de Calabaza						X	X							
	Parmentier con picatostes	X					X	X							
Ensalada	de pasta	X		X			X								
	murciana			X	X										
	parisina			X	X										
Entremeses variados con pizza		X		X			X	X							
Fideua con gambita y calamar		X	X	X	X								X		X
Lasaña	de atún	X		X	X		X	X							
	de carne	X		X			X	X							
Lentejas	Castellanas						X	X		X					
	con verduritas						X	X		X					
Macarrones, Espaguetis o Tiburones	Boloñesa	X		X				X							
	Napolitana	X		X				X							
	Con atún	X		X	X			X							
Olleta Alicantina										X					
Potaje de garbanzos									X						
Puré de verduras		X					X	X		X					
Ragú de ternera										X					
Sopa	de cocido	X		X						X					
	de Estrellitas	X		X						X					
	de fideos con jamón	X		X			X			X					
	de letras	X		X						X					
Tallarines salteados con verduritas		X		X											

GL=Gluten, CR=Crustaceos, HU=Huevos, PE=Pescado, CA=Cacahuete, SO=Soja, LE=Leche, FS=Frutos Secos, AP=Apio, MS=Mostaza, SE=Sesamo, SU=Sulfitos, AL=Altramuces, MO=Moluscos

ALERGENOS SEGUNDOS PLATOS

PLATO		GL	CR	HU	PE	CA	SO	LE	FS	AP	MS	SE	SU	AL	MO
Albóndigas con verduritas y patatas dado		X					X	X		X			X		
Cocido completo							X	X		X					
Delicias de Pechuga	con patatas fritas	X													
	con puré de patatas	X		X				X							
Donuts de merluza		X		X	X			X							
Escalope Vienés con tomate		X		X											
Filete ruso en salsa de tomate		X		X											
Hamburguesa con ketchup y puré de patatas														X	
Huevo Frito	con loncha de queso			X				X							
	con salchicha			X									X		
	con salchicha frankfurt			X				X							
Lomo adobado plancha, verduritas y P. chips							X	X							
Muslo de pollo	a las finas hierbas con p. horno	X					X			X					
	con verduras y patatas al horno														
Nugets de pollo		X		X				X							
Pechuga de pollo	a la plancha con patatas fritas														
	a la plancha con puré de patatas														
	en salsa tomate														
Pescado	a la Andaluza	X		X	X		X								
	a la plancha				X										
	a la Romana	X		X	X		X								
	al horno en salsa tomate	X			X		X								
	al horno en salsa verde	X			X		X								
	al horno sobre cama de patatas	X			X		X								
	en rustidera con salsa de tomate	X			X		X								
Orly	X		X	X						X					
Surtido de fiambre	con croquetas	X		X			X	X							
	con empanadilla	X		X			X	X							
	con pizza	X		X	X		X	X	X			X	X		
Tortilla	de calabacín con l. de queso			X				X							
	de calabacín con l. de york			X			X								
	española con loncha pavo			X			X								
	francesa con l. de york			X			X								
	francesa con loncha pavo			X			X								