ALÉRGENOS*

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

Menú General Privado

Octubre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate **Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)** 2º. Filete de merluza a las finas hierbas **Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha **Sulfitos** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 2** 1º. Judías huertanas **Sulfitos, Gluten** 2º. Tortilla francesa **Huevo** Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria **Sulfitos** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**
Día 5 1º. Crema de verduras natural con ***calabacín ecológico*** **Sulfitos** 2º. Magro estofado con tomate **Gluten** Guisantes - Fruta - Pan **Gluten**	**Día 6** 1º. Arroz caldoso con ***garbanzos ecológicos*** y judías verdes **Sulfitos, Gluten, Apio** 2º. Ventresca de merluza a la gallega **Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Ensalada de lechuga, tomate y remolacha **Sulfitos** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**	**Día 7** 1º. Hervido valenciano **Sulfitos** 2º. Muslo de pollo asado en su jugo - Carlotitas - Fruta - Pan **Gluten**	**Día 8** 1º. Espaguetis integrales con verdura y tomate **Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)** 2º. Tortilla francesa **Huevo** Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio **Sulfitos, Apio** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 9** FESTIVO
Día 12 FESTIVO	**Día 13** 1º. Judías huertanas **Sulfitos, Gluten** 2º. Tortilla francesa **Huevo** Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio **Sulfitos, Apio** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**	**Día 14** 1º. Sopa de ajo con verduras y fideos integrales **Apio, Gluten, Soja (T), Mostaza (T)** 2º. Tilapia con rebozado casero **Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T)** Ensalada campestre con tomate y maíz **Sulfitos** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 15** 1º. Arroz a banda **Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T)** 2º. Pollo al chilindrón - Patatas **Sulfitos** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 16** 1º. Potaje de ***garbanzos ecológicos*** **Gluten, Sulfitos** 2º. Filete de merluza al horno con tomate **Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha **Sulfitos, Apio** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**
Día 19 1º. Espirales integrales con verdura y tomate **Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)** 2º. Salmón al eneldo **Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Patatas a lo pobre **Sulfitos** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 20** 1º. Lentejas huertanas **Sulfitos, Gluten** 2º. Tortilla de patata **Huevo** Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria **Sulfitos** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**	**Día 21** 1º. Crema de verduras natural con ***zanahoria ecológica*** **Sulfitos** 2º. Hamburguesa al horno encebollada **Sulfitos, Soja** Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. **Sulfitos, Apio** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 22** 1º. Arroz integral meloso con ***garbanzos ecológicos*** y judías verdes **Sulfitos, Gluten, Apio** 2º. Abadejo a la romana **Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino **Sulfitos** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 23** 1º. Menestra de verduras **Gluten, Sulfitos** 2º. Muslo de pollo asado en su jugo - Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria **Sulfitos** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**
Día 26 1º. Arroz blanco con tomate - 2º. Filete de merluza al horno **Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha **Sulfitos, Apio** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 27** 1º. Guisado de verduras a la marinera **Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** 2º. Tortilla francesa **Huevo** Ensalada campestre con tomate y maíz **Sulfitos** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**	**Día 28** 1º. Olla de legumbres **Sulfitos, Gluten** 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate **Pescado, Crust. (T), Mol. (T)** Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino **Sulfitos, Apio** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 29** 1º. Sopa de cocido con fideos integrales **Apio, Gluten, Soja (T), Mostaza (T)** 2º. Cocido completo con magro, ***garbanzos ecológicos***, col y verdura **Apio, Sulfitos** Fruta - Pan **Gluten**	**Día 30** 1º. Crema de calabaza natural **Sulfitos** 2º. Pechuga de pollo empanada **Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (** Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha **Sulfitos** Fruta - Pan integral **Gluten, Soja (T)**

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 · Tlf. **965 10 45 34** · **965 10 06 48** · Fax. **965 10 65 32**
www.comedoresescolares.com