

PLAN DE CONTROL DE ALÉRGENOS - EL PLANTÍO INTERNATIONAL SCHOOL



1. ESPAGUETIS CARBONARA

INGREDIENTES:	espaguetis, calabacín, cebolla, zanahoria y nata.
ALÉRGENOS:	gluten, lactosa

2. HUEVOS A LA TURCA

INGREDIENTES:	huevos duros, mayonesa, atún.
ALÉRGENOS:	huevo, pescado.

3. JUDÍAS ESTOFADAS (añado alcachofas)

INGREDIENTES:	alubias, cebolla, laurel, pimentón, aceite, sal.
ALÉRGENOS:	

4. SOLOMILLO AL HORNO

INGREDIENTES:	solomillo de cerdo, aceite y sal.
ALÉRGENOS:	

5. QUICHE DE VERDURAS

INGREDIENTES:	huevo, nata, verduras
ALÉRGENOS:	huevo, lactosa.

6. ESPAGUETIS BOLOÑESA

INGREDIENTES:	espaguetis, magro picado, tomate frito, cebolla rallada, aceite de girasol, orégano.
ALÉRGENOS:	gluten.

7. TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES:	huevo, aceite de girasol, champiñones.
ALÉRGENOS:	huevo.

8. ARROZ A LA MARINERA

INGREDIENTES:	arroz, tomate, revuelto marisco (emperador, sepia, gamba pelada, mejillón), aceite de girasol, pimentón dulce, cúrcuma, ajo, perejil.
ALÉRGENOS:	pescado, crustáceo, molusco.

9. LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO

INGREDIENTES:	lomo de cerdo, patatas, pimentón dulce, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	

10. CREMA DE CALABAZA Y PUERRO

INGREDIENTES:	patata, calabaza, puerro, aceite de girasol, nata.
ALÉRGENOS:	lactosa.

11. HAMBURGUESA DE POLLO Y TOMATE FRITO	
INGREDIENTES:	hamburguesa de pollo, tomate frito, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	
12. POTAJE DE GARBANZOS	
INGREDIENTES:	espinacas, garbanzos, pimentón dulce, patata, cebolla, tomate.
ALÉRGENOS:	
13. TORTILLA DE PESCADO CON ENSALADA	
INGREDIENTES:	huevo, atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz.
ALÉRGENOS:	huevo, pescado.
14. ARROZ MELOSO CON SECRETO Y CHAMPIÑONES	
INGREDIENTES:	arroz, tomate, secreto de cerdo, champiñones, pimentón dulce, aceite de girasol, cebolla, ajo, perejil, cúrcuma.
ALÉRGENOS:	
15. MACARRONES GRATINADOS	
INGREDIENTES:	macarrones, tomate frito, cebolla, queso, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	gluten, lactosa.
16. PESCADO REBOZADO CON CALABACÍN	
INGREDIENTES:	merluza, harina, huevo, pan rallado, aceite de girasol, calabacín.
ALÉRGENOS:	pescado, gluten, huevo.
17. ARROZ AL HORNO	
INGREDIENTES:	arroz, costillas de cerdo, panceta de cerdo, garbanzos, morcilla, tomate, ajos, cúrcuma, aceite de girasol, pimentón dulce, patata.
ALÉRGENOS:	gluten
18. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	
INGREDIENTES:	huevo, patata, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	huevo.
19. FIDEUÁ	
INGREDIENTES:	pasta fideuá, mejillones, emperador, sepia, gamba pelada, cúrcuma, pimentón dulce, cebolla, tomate, ajo, perejil, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	gluten, crustáceo, molusco, pescado.
20. GARBANZOS CON PISTO	
INGREDIENTES:	longaniza de cerdo, tomate natural, calabacín, cebolla, pimiento rojo y verde, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	

21. ARROZ 'EN FÈSOLS I NAPS'	
INGREDIENTES:	arroz, nabos, alubia blanca, carne de cerdo, cúrcuma.
ALÉRGENOS:	
22. TORTILLA FRANCESA CON GUISANTES	
INGREDIENTES:	huevo, aceite de girasol, guisantes.
ALÉRGENOS:	huevo.
23. ESPAGUETIS BOLOÑESA	
INGREDIENTES:	espaguetis, tomate frito, picada de ternera, cebolla, orégano, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	gluten.
24. LOMO PLANCHA CON MENESTRA	
INGREDIENTES:	lomo de cerdo, guisantes, zanahoria, judía verde, coles de Bruselas.
ALÉRGENOS:	
25. PASTEL DE BERENJENA	
INGREDIENTES:	picada de pollo, berenjena, tomate frito, aceite de girasol, harina, mantequilla, leche, cebolla.
ALÉRGENOS:	gluten, lactosa.
26. GAZPACHO ANDALUZ	
INGREDIENTES:	pepino, tomate, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, aceite de orujo, pan y vinagre.
ALÉRGENOS:	gluten.
27. ALBÓNDIGAS DE CARNE	
INGREDIENTES:	magro picado, pan rallado, huevo, pimentón dulce, cebolla, aceite de girasol, salsa (tomate, cebolla, zanahoria, calabacín y harina).
ALÉRGENOS:	gluten, huevo.
28. ENSALADILLA RUSA	
INGREDIENTES:	patata, zanahoria, guisantes, mayonesa, atún, huevo duro.
ALÉRGENOS:	huevo, pescado.
29. MAGRO CON TOMATE	
INGREDIENTES:	filete de magro, tomate frito, cebolla, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	
30. ENSALADA DE PASTA	
INGREDIENTES:	espirales de pasta, huevo, atún, queso, jamón de york, pollo, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	gluten, huevo, lactosa.

31. REVUELTO DE ESPINACAS

INGREDIENTES: espinacas, huevo, aceite de girasol.

ALÉRGENOS: huevo.

32. ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES: arroz, huevo, zanahoria, guisantes, jamón york, pollo, queso, aceite de orujo.

ALÉRGENOS: huevo, lactosa.

33. JAMÓN AL HORNO

INGREDIENTES: jamón de cerdo fresco, aceite, sal, zumo de naranja.

ALÉRGENOS:

34. JUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES: judía redonda, tomate natural, cebolla, aceite de girasol.

ALÉRGENOS:

35. GUISADO DE CARNE

INGREDIENTES: ternera, patatas, laurel, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón dulce, aceite de girasol.

ALÉRGENOS:

36. HUEVOS AL HORNO

INGREDIENTES: huevos, tomate frito, ajo, perejil, aceite de girasol.

ALÉRGENOS: huevo.

37. JUDÍAS BLANCAS EN VINAGRETA

INGREDIENTES: judías blancas, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate ensalada, aceite de orujo y orégano.

ALÉRGENOS:

38. GAZPACHO MANCHEGO

INGREDIENTES: torta manchega, pollo, conejo, pimiento rojo, tomate, ajo, aceite de girasol, pimentón dulce.

ALÉRGENOS: gluten.

39. CANELONES

INGREDIENTES: picada pollo, harina, mantequilla, cebolla, leche, tomate frito, pasta canelones, queso.

ALÉRGENOS: gluten, lactosa.

40. PASTEL DE ATÚN

INGREDIENTES: atún, huevo, tomate, cebolla, patata, mayonesa.

ALÉRGENOS: pescado, huevo.

41. RAVIOLIS

INGREDIENTES: raviolis de ternera, cebolla, nata, bacon, aceite de girasol.

ALÉRGENOS: gluten, lactosa.

42. ALITAS DE POLLO AL HORNO

INGREDIENTES: alitas de pollo, sal, aceite de girasol.

ALÉRGENOS:

43. ENSALADA CAMPERA

INGREDIENTES: patata, pimiento rojo y verde, aceitunas, cebolla, tomate, aceite de orujo, sal.

ALÉRGENOS:

44. POLLO AL HORNO

INGREDIENTES: pollo, aceite de girasol, sal.

ALÉRGENOS:

45. SOPA MARINERA

INGREDIENTES: fideos, emperador, sepia, mejillones, gamba pelada, cebolla, tomate, ajo, perejil, rape.

ALÉRGENOS: gluten, pescado, crustáceo, molusco.

48. CARNE EN SALSA

INGREDIENTES: carrilladas de cerdo, tomate, cebolla, pimentón dulce, calabacín, harina, ajo, perejil, aceite de girasol.

ALÉRGENOS: gluten.

49. LASAÑA

INGREDIENTES: pasta lasaña, carne de pollo picada, cebolla, tomate, harina, mantequilla, leche, aceite de girasol, queso.

ALÉRGENOS: gluten, lactosa.

50. PECHUGA DE POLLO REBOZADA

INGREDIENTES: pollo, pan rallado, huevo, aceite de girasol.

ALÉRGENOS: gluten, huevo.

51. ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES: pollo, calabacín, zanahoria, judía verde, arroz, tomate, pimentón, cúrcuma, aceite de girasol.

ALÉRGENOS:

52. HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN

INGREDIENTES: huevos, calabacín, cebolla, aceite de girasol.

ALÉRGENOS: huevo.

53. PURÉ DE PATATAS CON VERDURAS	
INGREDIENTES:	patata, espinaca, zanahoria, cebolla, calabacín, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	
54. PESCADO REBOZADO	
INGREDIENTES:	merluza, harina, soda, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	pescado, gluten.
55. SOPA CUBIERTA	
INGREDIENTES:	pollo, puerro, apio, zanahoria, huevo duro, fideos, cúrcuma.
ALÉRGENOS:	apio, huevo, gluten.
56. CROQUETAS DE POLLO	
INGREDIENTES:	pollo, harina, leche, mantequilla, cebolla, aceite de girasol, huevo, pan rallado.
ALÉRGENOS:	gluten, lactosa, huevo.
57. PAELLA VALENCIANA	
INGREDIENTES:	pollo, arroz, tomate, pimentón dulce, judía plana verde, garrofón, cúrcuma, aceite de girasol.
ALÉRGENOS:	
58. FIAMBRES CON ENSALADA	
INGREDIENTES:	jamón york, pollo, queso, lechuga, tomate, zanahoria, maíz.
ALÉRGENOS:	lactosa.
59. ARROZ CON ALCELGAS	
INGREDIENTES:	acelgas, cebolla, tomate frito, pimentón, patata, aceite y sal.
ALÉRGENOS:	
60. ARROZ A LA MILANESA	
INGREDIENTES:	arroz, caldo de ave, azafrán, pimentón, aceite, sal, cebolla, carne de cerdo, guisantes, tomate frito.
ALÉRGENOS:	apio
61. PASTEL DE CARNE	
INGREDIENTES:	carne picada, aceite, sal, pimienta negra, queso rallado, bechamel (mantequilla, harina, leche, cebolla, sal).
ALÉRGENOS:	gluten, lactosa.
62. CALAMARES ROMANA	
INGREDIENTES:	congelados.
ALÉRGENOS:	molusco, gluten.

63. PURÉ DE PATATA	
INGREDIENTES:	patata, verduras, mantequilla, sal, aceite.
ALÉRGENOS:	lactosa.
64. LENTEJAS GUIADAS	
INGREDIENTES:	lentejas, tomate frito, verduras, patata, sal, pimentón aceite.
ALÉRGENOS:	
65. POLLO EN PEPITORIA	
INGREDIENTES:	pollo hervido, salsa (cebolla, calabacín, zanahoria, harina, sal, pimentón, aceite).
ALÉRGENOS:	gluten.
66. ARROZ A BANDA	
INGREDIENTES:	sal.
ALÉRGENOS:	pescado, crustáceo.
67. ARROZ A LA CUBANA	
INGREDIENTES:	arroz, tomate frito.
ALÉRGENOS:	
68. CREMA DE VERDURAS	
INGREDIENTES:	puerro, cebolla, zanahoria, calabacín
ALÉRGENOS:	
69. SOPA DE FIDEOS	
INGREDIENTES:	fideos, caldo de pollo.
ALÉRGENOS:	gluten.
70. COCIDO	
INGREDIENTES:	pollo, garbanzos, zanahoria, patatas, chirivía, nabo, huesos de cerdo, ternera.
ALÉRGENOS:	
71. MUSAKA	
INGREDIENTES:	berenjena, carne picada, cebolla, tomate, bechamel, sal, pimienta, queso rallado.
ALÉRGENOS:	lactosa, gluten.
72. PESCADO EN SALSA VERDE	
INGREDIENTES:	merluza, cebolla, harina, guisantes, caldo de pescado, perejil picado.
ALÉRGENOS:	pescado, gluten.
73. ARROZ CON COLIFLOR Y COSTILLAS	
INGREDIENTES:	aceite, cebolla, ajo, tomate, costilla, coliflor, cúrcuma, arroz, caldo huesos de cerdo.
ALÉRGENOS:	

74. SOPA DE PESCADO	
INGREDIENTES:	morralla, puerro, ajo, perejil, tomate, cabezas de rape, cúrcuma, pimentón dulce, aceite de oliva.
ALÉRGENOS:	pescado, crustáceo, moluscos, apio.
75. HERVIDO VALENCIANO DE VERDURAS	
INGREDIENTES:	judías verdes, cebolla, zanahoria, patata, aceite y sal.
ALÉRGENOS:	
76. CALDO DE POLLO	
INGREDIENTES:	carcasas de pollo, cuartos traseros de pollo, zanahoria, nabo, chirivía, puerro, apio, cúrcuma.
ALÉRGENOS:	apio.
77. CALDO DE HUESOS	
INGREDIENTES:	
ALÉRGENOS:	
78. POSTRES VARIADOS	
INGREDIENTES:	yogurt, mini petit para los más pequeños
ALÉRGENOS:	lactosa.
79. ENSALADA VALENCIANA	
INGREDIENTES:	tomate, lechuga maíz, zanahoria, cebolla
ALÉRGENOS:	
80. FIAMBRES	
TIPOS:	
81. PATATA ASADA CON ALIOLI	
INGREDIENTES:	patata y alioli
ALÉRGENOS:	huevo.
82. CALAMARES ROMANA (compra)	
INGREDIENTES:	
ALÉRGENOS:	
83. FRITURA DE PESCADO	
INGREDIENTES:	
ALÉRGENOS:	pescado, crustáceo, molusco, gluten, huevo.
84. CROQUETA DE PESCADO (compra)	
INGREDIENTES:	
ALÉRGENOS:	pescado, gluten.

85. PESCADO EN SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO	
INGREDIENTES:	
ALÉRGENOS:	
86. BASTONCITOS DE BONIATO AL HORNO	
INGREDIENTES:	boniato cortado a bastones, especias (orégano, pimentón y cúrcuma), aceite y sal
ALÉRGENOS:	
87. CALAMARES ENCEBOLLADOS	
INGREDIENTES:	
ALÉRGENOS:	pescado, gluten
88. PUNTILLA AL AJILLO	
INGREDIENTES:	puntilla, ajo, cebolla, aceite
ALÉRGENOS:	molusco
89. MENESTRA CON TORTILLA FRANCESA	
INGREDIENTES:	guisantes, zanahoria, judía verde, coles de Bruselas, huevo, aceite y sal.
ALÉRGENOS:	huevo
90. REVUELTO CON BERENJENA	
INGREDIENTES:	huevo, berenjena, aceite, sal
ALÉRGENOS:	huevo
91. POLLO AL AJILLO	
INGREDIENTES:	pollo, ajo, cebolla, aceite.
ALÉRGENOS:	