



Listado de alérgenos

Según el anexo II del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, constan:

1.- Cereales que contengan gluten, a saber: trigo (como espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:

- a. Jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa.
- b. Maltodextrinas a base de trigo.
- c. Jarabes de glucosa a base de cebada.
- d. Cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.

3. Huevos y productos a base de huevo.

4. Pescado y productos a base de pescado, salvo:

- a. Gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides.
- b. Gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.

5. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.

6. Soja y productos a base de soja, salvo:

- a. Aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados.
- b. Tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja.
- c. Fitosteroles y esterres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja.
- d. Esterres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.

7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:

- a. Lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
- b. Lactitol.



8. Frutos de cáscara, es decir: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* [Wangenh] K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

9. Apio y productos derivados.

10. Mostaza y productos derivados.

11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.

12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.

13. Altramuces y productos a base de altramuces.

14. Moluscos y productos a base de moluscos.



Almuerzo escolar

El almuerzo no debe ser excesivo, para que las niñas y niños mantengan el apetito a la hora de la comida, pero que debe ser lo suficiente para asegurar el derecho a la alimentación adecuada. No debe remplazar al desayuno y los alimentos que se elijan para ese momento deben ser de fácil digestión y no en grandes cantidades.

La preparación del almuerzo escolar es una maravillosa oportunidad para que las niñas y niños participen y aprendan a seleccionar de los alimentos que contribuyen a su bienestar tanto físico y mental y para poder adoptar hábitos alimentarios saludables desde la infancia. L

En una merienda saludable no deben faltar alimentos del grupo de los cereales, de los lácteos y las frutas.

A lo largo de la semana habrá los siguientes almuerzos:

- 3 veces por semana: fruta de temporada.
- 1 vez por semana: bocadillo (30-40 gramos de pan) de atún, queso, jamón york, jamón serrano...
- 1 vez por semana: actimel o yogur.