Carta de alérgenos RECETAS ASPACE GRANADA 2020 (en orden alfabético)

Platos	Gluten	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	SO2, sulfitos	Sésamo	Cacahuetes	Altramuces	Mostaza	Apio	Soja	Crustáceos	Frutos de cáscara
Aguja en escabeche con brócoli cocido				X		X								
Albóndigas en sopa						X		T			X	X		X
Albóndigas jardinera						X					X	X		
Alubias con jibia					X	X					X		X	
Alubias con salmón	T			X		X	T			T				
Arroz a la cubana			X			X								
Arroz con pollo						X								
Arroz tres delicias											X			
Atun al horno con ensalada 4 estaciones				X	T								T	
Atún encebollado y ensalada 4 estaciones				X	T	X							T	
Ave asada con ensalada						X								
Bacalao frito con tomate y pimientos rojos	X			X										
Bacalao sobre pisto				X										
Bacalao sobre tomate confitado y fondo de hojas verdes y maíz	X			X										
Berenjenas plancha														
Brocheta de pescado azul, mejillones y almejas con fondo de lechuga				X	X								T	
Cabezada con verduras						X					X			
Calabaza rehogada	T					X	T			T				
Calamares con ensalada				X	X									
Calamares plancha con salsa y calabacín al horno					X	X								
Caldo casero		T	X									X		
Caldo de pollo casero														
Caldo gallego	T					X	T			T				

X: Indica la presencia del alérgeno
T: Indica la presencia de trazas del alérgeno

Platos	Gluten	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	SO2, sulfitos	Sésamo	Cacahuetes	Altramuces	Mostaza	Apio	Soja	Crustáceos	Frutos de cáscara
Carne de cerdo con arroz y verduras						X					X			
Carne de jamón adobada casera	T					X	T			T				
Cazón adobado ensalada de lechuga	X	X	T	X	T	X						T		
Cazón en adobo con ensalada de aguacate	X	X	T	X	T	X						T		
Cazón plancha con ensalada de espinacas				X										
Champiñones rehogados						X								
Crema de calabacin														
Crema de calabaza		T				X								
Crema de calabaza de dieta														
Crema de cebolla														
Crema de espárragos														
Crema de espinacas														
Crema de hongos		T				X								
Crema de pimientos y tomate														
Crema Parmentier														
Crema reina											X			
Crema Saint Germain														
Crema Vichyssoise											X			
Crema de zanahoria											X			
Croquetas con ensalada	X	X	T	T	T		T	T	T	T	T	X	T	T
Croquetas con ensalada mixta	X	X	T	X	T		T	T	T	T	T	X	T	T
Emblanco de pescado				X										
Emblanco de pollo														
Empanada gallega	X	T	X	X		T	T	T				X		T
Empedrado castellano	X			X		X								

X: Indica la presencia del alérgeno
T: Indica la presencia de trazas del alérgeno

Platos	Gluten	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	SO2, sulfitos	Sésamo	Cacahuetes	Altramuces	Mostaza	Apio	Soja	Crustáceos	Frutos de cáscara
Emperador a la plancha con pisto				X	T								T	
Ensalada de acelgas														
Ensalada de aguacate														
Ensalada de maíz y zanahoria														
Ensalada de palmitos														
Ensalada de patatas														
Ensalada griega o ensalada de calabacín con parmesano y albahaca		X												
Ensalada lombarda														
Ensalada mixta				X										
Ensalada tropical con piña y kiwi														
Ensaladilla rusa			X	X						T		X	T	
Estofado con soja y quinoa	X					X					X	X		
Fabada ligera	T					X	T			T				
Fiambre con ensalada de maíz y zanahoria		T										X		
Fiambre y brocoli cocido/guisantes		T										X		
Fideuá de pescado	X	T	T	X	X	X						T	X	
Filete de ternera en salsa de cebolla y acelgas rehogadas						X								
Filete plancha con tomate														
Filetes rusos con tomate	X		X											
Flamenquín con verduras cocinadas	X	X	X									X		
Garbanzos rehogados														
Gazpachuelo	T	T	X	X	X	X						X	X	
Hamburguesa a la plancha con verduras	X					X					X			
Hamburguesa a la plancha patatas y/o verduras	X					X								
Huevos Mollet con ensalada			X	X										

X: Indica la presencia del alérgeno
T: Indica la presencia de trazas del alérgeno

Platos	Gluten	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	SO2, sulfitos	Sésamo	Cacahuetes	Altramuces	Mostaza	Apio	Soja	Crustáceos	Frutos de cáscara
Huevos mollets y cardos con almendras			X					T						X
Huevos poche/fritos con espinacas esparragadas			X											
Huevos rellenos con bechamel y ensalada	X	X	X	X										
Humus con pimientos del piquillo														
Jamón cocido con acelgas rehogadas		T										X		
Jamoncitos de pollo a la cerveza con ensalada de pimiento rojo y tomate	X													
Jamón guisado con menestra														
Judías verdes con tomate	T					X	T			T				
Lasaña de carne y verduras	X	X				X					X	T		
Lasaña de verduras y fiambre	X	X										X		
Lentejas estofadas con verduras														
Lomo o carrilleras a la naranja con zanahorias						X								
Marmitaco de salmón	X		T	X			T			T				
Mejillones o almejas, coliflor y zanahoria con vinagreta	T				X	X	T			T				
Milhojas de berenjenas	X	X				X								
Mousaka griega	X	X				X								
Olla gitana con verduras		T				X								
Paella marinera caldosa	T	T	T	X	X	X						T	X	
Pasta con atún y salsa de tomate	X	X	T	X										
Pasta o couscous con verduras	X		T								X			
Pastel de calabacín y verduras			X								X			
Patatas en ajo pollo	X	T	X	T		X	T	T				T		X
Pechuga de pavo a la plancha con patatas asadas														
Pechuga de pavo a la plancha y judías verdes con patatas														

X: Indica la presencia del alérgeno
T: Indica la presencia de trazas del alérgeno

Platos	Gluten	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	SO2, sulfitos	Sésamo	Cacahuetes	Altramuces	Mostaza	Apio	Soja	Crustáceos	Frutos de cáscara
Pechuga de pollo al limon y ensalada mixta				X										
Pechuga de pollo rellena		X										X		
Pescado azul a la plancha con champiñones al ajillo	T			X	T	X	T			T			T	
Pescado azul a la plancha con patatas asadas				X	T								T	
Pescado blanco al horno con pisto				X										
Pescado blanco al horno con verduritas				X										
Pescado blanco con mahonesa	X	T	X	X	X	T					T	X	T	
Pescado blanco en salsa verde y guisantes con jamon				X		X							X	
Pescado y verduras cocidas				X										
Pimentos del piquillo rellenos de bacalao	X	X	X	X	X							T	X	
Pipirrana de atún y huevo			X	X										
Plato alpujarreño														
Pollo en salsa pimiento rojo y tomate en ensalada						X								
Potaje con arroz y patatas														
Potaje de alubias blancas	T					X	T			T				
Potaje de verduras														
Puré de legumbres						X								
Puré de verduras														
Revuelto de espinacas y tomate en ensalada			X											
Revuelto de trigueros y setas			X											
Rollo de queso y jamon con setas a la planchas		X										X		
Salpicón de marisco con ensalada	X			X	X	X							X	
San Jacobo con panache de verduras	X	X	X									X		
Sopa alpujarreña	X	T	X	T		T	T	T				X		X
Sopa de ajo con almejas	X	T	X	T	X	T	T	T				T		T

X: Indica la presencia del alérgeno
T: Indica la presencia de trazas del alérgeno

Platos	Gluten	Lácteos	Huevo	Pescado	Moluscos	SO2, sulfitos	Sésamo	Cacahuetes	Altramuces	Mostaza	Apio	Soja	Crustáceos	Frutos de cáscara
Sopa de cebolla	X	X	T	T		X	T	T				T		T
Sopa de estrellitas	X	T	X									X		
Sopa de lechuga arroz y maíz														
Sopa de pepino y yogur	X	X	T	T		T	T	T				T		T
Sopa de pescadilla				X							X			
Sopa de pescado y gambas	T	T	T	X	X	X					X	T	X	
Sopa de pollo		T	X									X		
Sopa de rape con verduras patatas y pasta	X			X		X					X		X	
Sopa de remolacha											X			
Sopa juliana														
Sopa Minestrone	X										X			
Sopa sevillana	T	T	X	X	X	X						X	X	
Ternera a la carbonara	X													
Ternera braseada a la cazadora						X								
Ternera guisada a la jardinera						X					X			
Ternera guisada a la jardinera con patatas						X					X			
Tomates rellenos			X	T						T		X	T	
Tortilla de atún con ensalada de berros tomate y queso		X	X	X										
Tortilla de Jamón cocido y queso con ensalada		X	X									X		
Tortilla de patatas con cebolla y ensalada mixta			X											
Tortilla francesa y tomate asado			X											
Tortilla paisana			X								X			

X: Indica la presencia del alérgeno
T: Indica la presencia de trazas del alérgeno