

Gestión de alergias e intolerancias alimentarias en el comedor del Lycée Français de Barcelona

En el comedor del Lycée Français de Barcelona servimos comida, cada día, para 2200 personas.

De las 2200 personas, **390** presentan alguna limitación alimentaria y, por tanto, precisan de un menú adaptado y personalizado para ellas, dado que tienen alguna alergia, intolerancia o ideología.

En cocina se analizan a diario todos los alérgenos presentes en los platos de cada menú y se elaboran platos alternativos para que las personas, con alergia o intolerancia, puedan alimentarse de manera equilibrada sin padecer riesgo alguno.

Las alternativas más habituales son:

Menú sin gluten. Cuando en el menú basal hay presencia de gluten se elabora:

- pasta sin gluten
- arroz
- preparaciones simples sin gluten
- las salsas se ligan siempre con harina de maíz y no de trigo



Menú sin lácteos (lactosa o PLV). Cuando en el menú basal hay presencia de leche o derivados, se elabora el mismo plato pero sin queso, sin leche o sin derivado lácteo. Por ejemplo:



- patata gratinada al horno → patata al horno sin queso
- cordon bleu de pavo → pollo a la plancha
- pasta con salsa de queso y coliflor → pasta con aceite y orégano (sin salsa y sin queso)

Menú sin huevo. Cuando en el menú basal hay presencia de huevo o derivados, se elabora el mismo menú pero sin huevo:

- si el huevo está en el segundo plato se cambia por un alimento proteico de origen animal:
 - pollo a la plancha
 - lomo de cerdo a la plancha
 - bistec de ternera a la plancha
 - o pescado a la plancha
- si el huevo es un componente del primer plato o de la guarnición, se elabora el mismo plato pero sin huevo



Menú sin legumbre. Cuando en el menú basal hay presencia de legumbres:



- en el primer plato, éste se cambia por arroz o pasta
- en el segundo plato, éste normalmente se cambia por tortilla

Menú sin pescado, moluscos, mariscos o crustáceos. Cuando en el menú basal hay presencia de pescado, se elabora el mismo menú pero sin pescado:

- si el pescado está en el segundo plato se cambia por un alimento proteico de origen animal:
 - pollo a la plancha
 - lomo de cerdo a la plancha
 - bistec de ternera a la plancha
 - o tortilla
- si el pescado es un componente del primer plato o de la guarnición como una ensalada con atún, se elabora el mismo plato sin atún.



Menú sin frutos secos. Cuando en el menú basal hay presencia de frutos secos, se elabora el mismo menú pero sin frutos secos. Por ejemplo:



- Pollo con ciruelas y piñones → pollo al horno sin frutos secos
- Ensalada con queso y pasas → ensalada de hortalizas

Menú sin carne de cerdo. Se da, como segundo plato, otro alimento proteico de origen animal como:

- pollo a la plancha
- pescado a la plancha
- bistec de ternera a la plancha
- o tortilla



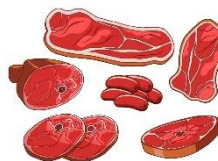
Menú sin pollo. Se da, como segundo plato, otro alimento proteico de origen animal como:



- lomo a la plancha
- pescado a la plancha
- bistec de ternera a la plancha
- o tortilla

Menú sin carne de vacuno. Se da, como segundo plato, otro alimento proteico de origen animal como:

- pollo a la plancha
- pescado a la plancha
- lomo de cerdo a la plancha
- o tortilla



Menú sin carne para ovolactovegetarianos:

- Cada viernes se sirve un menú sin presencia de carne ni pescado.
- Para el resto de días, a las personas que no comen ni carne ni pescado, se les ofrece un menú alternativo completo en el que la fuente de proteína se ve representada por la presencia de:
 - Hamburguesa vegetal a base de tofu y setas o tofu y espinacas
 - Cereales y legumbres
 - Tortilla

