

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

1918,9 KJ 459 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 8 A.: 23,6 S.: 2,4

2654,6 KJ 634 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 47 G.: 12 A.: 19,1 S.: 2,8

3457,4 KJ 826 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 7 A.: 19,7 S.: 1,9

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
FRUTA
PAN

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA
PAN INTEGRAL

ESPAGUETIS CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
PAN

FESTIVO

2666,4 KJ 637 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 36 G.: 8 A.: 20,6 S.: 2,6

2091,8 KJ 500 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 27 G.: 4 A.: 20,24 S.: 2,2

2578,2 KJ 678 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5 A.: 19,2 S.: 3,6

2908,6 KJ 695 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13 A.: 12,3 S.: 3,5

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES
FRUTA
PAN

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA
PAN

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL

TALLARINES A LA NAPOLITANA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR
PAN

2297,3 KJ 549 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 19,1 S.: 2,3

3006,5 KJ 720 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 47 G.: 8 A.: 18,3 S.: 3

2348,9 KJ 561 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5 A.: 17,1 S.: 4,2

1933,1 KJ 462 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 11 A.: 13,9 S.: 2,3

CREMA DE PATATA Y CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA
PAN

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
PAN

PAELLA DE VERDURAS (GUISANTES, PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
PEPINO
FRUTA
PAN INTEGRAL

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS GUI SADAS CON CHOCO
YOGUR
PAN

2229,6 KJ 533 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8 A.: 18,2 S.: 3,7

4100,8 KJ 979 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 10 A.: 20,7 S.: 2,8

2375 KJ 568 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 7 A.: 19 S.: 3,4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA
PAN

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA
PAN INTEGRAL

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.
Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Caring skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO EN SALSA
CON ARROZ PILAF

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ

6

FESTIVO

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO AL CURRY

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y OLIVAS

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS SIN GLUTEN NI
HUEVO (CHAMPIÑON, CEBOLLA Y PIMIENTO)

15

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA

16

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
PEPINO

17

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PATATAS CON CHOCO

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOZO CON CALAMARES

21

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS

23

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
FRUTA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

6

FESTIVO

7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES
FRUTA

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS
COUS COUS
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

13

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON , HUEVO , CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

15

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
PEPINO
FRUTA

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
FRUTA

21

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
FRUTA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

6

FESTIVO

7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES
FRUTA

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS
COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

13

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON , HUEVO , CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

15

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
PEPINO
FRUTA

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOZO CON CALAMARES
FRUTA

21

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
FRUTA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

6

FESTIVO

7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES
FRUTA

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS
COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

13

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

15

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
PEPINO
FRUTA

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
FRUTA

21

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
NARANJA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
NARANJA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

6

FESTIVO

7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES
NARANJA

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS
COUS Y POLLO AL CURRY
NARANJA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
NARANJA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

13

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y OLIVAS
NARANJA

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
NARANJA

15

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
NARANJA

16

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
PEPINO
NARANJA

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
NARANJA

21

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
NARANJA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
NARANJA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
FRUTA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

6

FESTIVO

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES
FRUTA

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

13

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

15

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
PEPINO
FRUTA

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
FRUTA

21

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.