

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

3 Tallarines a la napolitana (pasta sin huevo y verduras)
Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

10
VACACIONES

17
VACACIONES

24 Lentejas con jamón, panceta y chorizo
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

4 Judías verdes con patatas y tomate
Ragout de ternera estofado con verduras
Fruta fresca

11
VACACIONES

18 Arroz con tomate y salchichas
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Melocotón en almíbar

25 Puré de zanahoria (con puerro y patata)
Muslitos de pollo asados en salsa
Fruta fresca

5 Lentejas con jamón, panceta y chorizo
Jamoncitos de pollo al limón con patatas
Fruta fresca

12
VACACIONES

19 Marmitako vasco (patatas con bonito)
Magro de cerdo estofado
Fruta fresca

26 Espaguetis con tomate y bonito (pasta sin huevo)
Lomo fresco con ensalada del tiempo
Fruta fresca

ABRIL 2017
Sin Huevo

6 Sopa de picadillo (fideos sin huevo, pollo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Gelatina de frutas

13
VACACIONES

20 Judías blancas con jamón, panceta y chorizo
Pollo con tomate y ensalada verde
Fruta fresca

27 Sopa de cocido (fideos sin huevo y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

7
VACACIONES

14
VACACIONES

21 Macarrones con carne picada de ternera y tomate (pasta sin huevo)
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Yogur

28 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Actimel

MENÚS ESPECIALES

Las alergias e intolerancias alimentarias son reacciones adversas a los alimentos, atribuibles a la ingesta, el contacto o la inhalación de un alimento, o alguno de sus componentes.

Pueden provocar desde reacciones leves, como picor o erupciones en la piel, hasta síntomas más graves, como asma, diarrea, cólicos y, en casos muy graves, pueden provocar un choque anafiláctico que ponga en peligro la vida de la persona. Para las personas afectadas, el único modo de evitar estas reacciones es no consumir los alimentos que las causan, ya que pequeñas cantidades pueden llegar a desencadenar la reacción alérgica.

Por ello, y para prevenir errores que afecten a la seguridad de estos alimentos, Cocinas Centrales dispone de personal formado y concienciado acerca de la importancia de aplicar con rigor los procedimientos de trabajo para menús especiales donde se establece un sistema que garantice que todos los alimentos que salgan de la cocina destinados a personas alérgicas lleguen a sus destinatarios sin error.

¿Qué debes hacer en el comedor?

Ser responsable y preguntar a tu vigilante de comedor todo lo que no entiendas sobre tu menú especial.

Sentarte siempre en el mismo sitio donde esté tu nombre y apellidos junto con tu tipo de alergia o intolerancia.

Esperar a que tu vigilante te traiga tu comida y postre, y no comer nada de los platos de tus compañeros.

Utilizar tus cubiertos y no los de tus compañeros de mesa.

En caso de que te encuentres mal, avisa rápidamente a tu vigilante de comedor.

CONSEJOS

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

CON LA CENA DEBEMOS COMPLEMENTAR EL RESTO DE LAS INGESTAS DEL DÍA, POR LO QUE DEBERÁ ESTAR COMPUESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN CONSUMIDO EN LA COMIDA.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) Ó FÉCULAS
CARNE	PESCADO
PESCADO	CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

Antes de la preparación:

Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú. Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el producto no contiene el alérgeno.

Durante la preparación:

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica. Extreme la limpieza.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.



Menú Sin Huevo



Abril 2017

Menú Escolar

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
 Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocentrales@cocentrales.es
 Nº Registro Sanitario: 26.01783/M