

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

ABRIL 2017

Sin Lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisantes ni habas

3 Tallarines a la napolitana (verduras y queso)
Delicias de bacalao con ensalada de colores
Fruta fresca

4 Acelgas con patatas y huevo cocido
Ragout de ternera estofado con verduras
Fruta fresca

5 Puré de verduras
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

6 Sopa de picadillo (fideos, jamón, huevo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Profiteroles

7
VACACIONES

10
VACACIONES

11
VACACIONES

12
VACACIONES

13
VACACIONES

14
VACACIONES

17
VACACIONES

18 Arroz con tomate, salchichas y huevo cocido
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada de colores
Melocotón en almíbar

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

20 Crema de puerro
Huevos con bechamel con ensalada verde
Fruta fresca

21 Macarrones con carne picada de ternera gratinados
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Yogur

24 Patatas guisadas
Merluza a la romana con ensalada de colores
Fruta fresca

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

26 Espaguetis con tomate y bonito
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27 Sopa de fideos
Ternera asada en su jugo con patatas
Fruta fresca

28 Arroz con tomate y huevo cocido
Filete de caballa con patatas
Actimel

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, la información sobre los ingredientes y posible alérgenos están a disposición en el centro.

*En este menú solo se han eliminado los ingredientes detallados en el nombre del mismo (no la legumbre como grupo de alimentos).

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)	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) Ó FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
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 lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisante ni habas



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