

LUNES

COCINAS CENTRALES

7 Patatas guisadas
Merluza a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de zanahoria (patata, puerro, zanahoria y verduras)
Lacón a la Gallega (al horno con patata cocida)
Fruta fresca

21 Crema de verduras frescas variadas
Filete de caballa con patatas chips
Fruta fresca

28 Espaguetis gratinados (pasta, tomate, queso y huevo)
Bacalao al horno en salsa con zanahoria
Fruta fresca

MARTES

1 FESTIVO

8 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Jamoncitos de pollo asados a la cazadora (champiñón)
Fruta fresca

15 DIA DE SAN ISIDRO
Sopa de fideos
Ternera asada en su jugo con patatas
Limonada con Rosquillas y Barquillos

22 Acelgas con patatas
Pollo asado al chilindrón (tomate, pimiento y jamón)
Fruta fresca

29 Puré de verduras (verduras variadas y patata)
Albóndigas al horno en salsa primaveral (verduras)
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2 FESTIVO

9 Paella de pollo (arroz, verduras y pollo)
Huevos con bechamel con ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Arroz con tomate y salchichas
Tortilla de patata y queso con ensalada de colores
Fruta fresca

23 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Tortilla de patata con jamón y lechuga y tomate
Fruta fresca

30 Arroz con tomate
Calamares a la andaluza, croquetas y empanadillas con ensalada del tiempo
Fruta fresca

JUEVES

3 Macarrones con tomate (tomate, verduras y atún)
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

10 Brócoli con patata y beicon
Bacalao a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

17 Purrusalda (patatas, puerros y bacalao)
Hamburguesa al horno en salsa con setas y queso
Fruta fresca

24 Patatas con magro (patata, verduras y magro de cerdo)
Croquetas, empanadillas y nuggets con ensalada verde
Fruta fresca

31 Sopa de pescado (arroz, verduras, pescado y marisco)
Salchichas frescas en salsa con verduras y patata
Fruta fresca

VIERNES

4 Arroz con tomate
Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde
Yogur

11 Tallarines gratinados a la boloñesa (pasta, tomate, carne picada y queso)
Lenguado empanado con ensalada
Helado

18 Macarrones con beicon y calabacín (pasta, tomate y calabacín)
Merluza al horno en salsa con verduras
Natillas

25 DIA DEL CELÍACO
Sopa de fideos (fideos sin gluten)
Ternera asada en su jugo con patatas
Yogur y pan sin gluten

MAYO 2018
Sin Lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisantes ni habas*

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



Mayo 2018

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