

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

7

VACACIONES

14

Lentejas con verduras

Pavo al horno a la gallega (patata cocida)

Fruta fresca

21

Espaguetis gratinados

Bacalao al horno en salsa con verduras

Fruta fresca

28

Sopa de pescado

Pavo estofado con patatas

Fruta fresca

MARTES

1

VACACIONES

8

Arroz con verduras

Bacalao rebozado con ensalada verde

Melocotón en almíbar

15

Macarrones con tomate

Bacalao rebozado con verduritas

Fruta fresca

22

Puré de zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores

Fruta fresca

29

Alubias blancas estofadas

Filete de pollo empanado con tomate natural

Fruta fresca

MIÉRCOLES

2

VACACIONES

9

Sopa de cocido

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

16

Crema de verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo

Natillas

23

Sopa de cocido

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

30

Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)

Caballa con patata al vapor

Fruta fresca

JUEVES

3

VACACIONES

10

Judías verdes con patata y tomate

Hamburguesa de ternera al horno en salsa primaveral

Fruta fresca

17

Arroz de la huerta

Abadejo a la romana con rodajas de tomate natural

Fruta fresca

24

Patatas guisadas

Merluza a la andaluza con ensalada verde

Fruta fresca

31

Crema de calabacín

Tortilla de patata y atún con ensalada de colores

Fruta fresca

VIERNES

4

VACACIONES

11

Alubias pintas estofadas

Merluza a la romana con ensalada de colores

Yogur

18

Judías blancas con verduras

Pollo asado en pepitoria

Fruta fresca

25

Lentejas con verduras

Albóndigas de ternera al horno en salsa con setas

Yogur

**ENERO 2019**

**Sin Cerdo**

## 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 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 Cerdo



**Enero 2019**

**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