

LUNES

ausolan
COCINAS CENTRALES

7

VACACIONES

14

Lentejas con verduras

Lacón al horno a la gallega (patata cocida)

Fruta fresca

21

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)

Bacalao al horno en salsa con verduras

Fruta fresca

28

Sopa de fideos (pasta sin gluten)

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta fresca

MARTES

1

VACACIONES

8

Arroz con verduras
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada verde
Melocotón en almíbar

15

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Bacalao enharinado (harina de maíz) 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 a la plancha con tomate natural
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2

VACACIONES

9

Sopa de cocido (pasta sin gluten)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

16

Crema de verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada verde
Natillas

23

Sopa de cocido (pasta sin gluten)
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 al horno en salsa primavera
Fruta fresca

17

Arroz de la huerta
Abadejo enharinado (harina de maíz) con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

24

Patatas guisadas
Merluza a la andaluza (harina de maíz) 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 andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Yogur

18

Judías blancas con verduras
Pollo asado en salsa con champiñón
Fruta fresca

25

Lentejas con verduras
Albóndigas al horno en salsa con setas
Yogur

ENERO 2019
Sin Gluten (celíaco)

Menú acompañado de agua y ración de pan sin gluten diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

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 sin gluten), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta sin gluten) O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

Antes de la preparación:

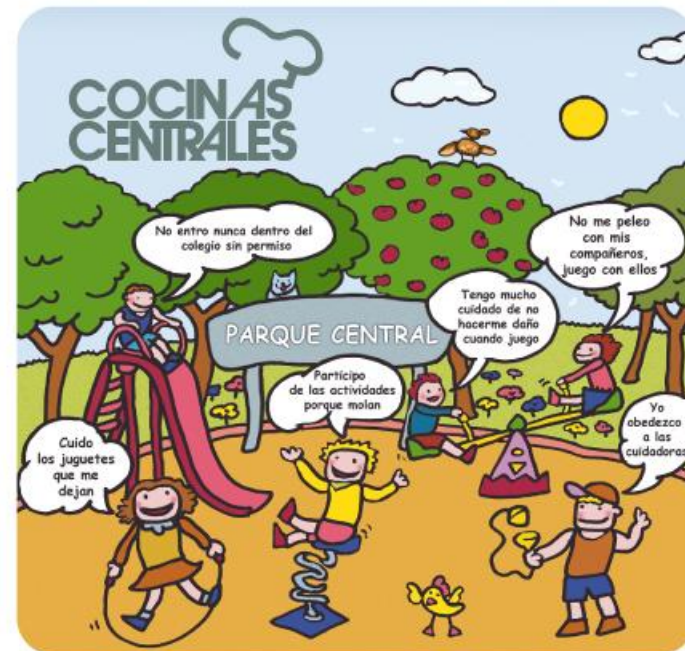
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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 Gluten (celíaco)



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