

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

7

VACACIONES

14

Lentejas con verduras  
Lacón al horno a la gallega (patata cocida)  
Fruta fresca

21

Espaguetis con chorizo y queso  
Lomo en salsa con verduras  
Fruta fresca

28

Sopa de fideos  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

MARTES

1

VACACIONES

8

Arroz con verduras  
Lomo de cerdo con ensalada verde  
Melocotón en almíbar

15

Macarrones con tomate y beicon  
Ternera en salsa con verduritas  
Fruta fresca

22

Puré de zanahoria  
Tortilla de patata y beicon 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  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

16

Crema de verduras  
Tortilla de patata y jamón cocido con ensalada verde  
Natillas

23

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

30

Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)  
Pechuga de pavo 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  
Pavo a al plancha con rodajas de tomate natural  
Fruta fresca

24

Patatas guisadas  
Pollo con ensalada verde  
Fruta fresca

31

Crema de calabacín  
Tortilla de patata con ensalada de colores  
Fruta fresca

VIERNES

4

VACACIONES

11

Alubias pintas estofadas  
Pechuga de pollo 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 Pescado ni Marisco**

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 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), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) Ó FÉCULAS
CARNE	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	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 Pescado ni Marisco



**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