

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11 Puré de verduras variadas

Pechuga de pavo con ensalada verde

Fruta fresca

18

Arroz con tomate

Cazón al horno con ensalada del tiempo

Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate guisantes y patata

Magro de cerdo estofado con tomate

Fruta fresca

MARTES

5

Crema de verduras

Ragout de cerdo estofado en salsa con patatas

Fruta fresca

12

Sopa de cocido (pasta sin huevo)

Cocido completo

Fruta fresca

19

Puré de zanahoria

Albóndigas al horno en salsa con setas

Fruta fresca

26

Alubias blancas caseras

Filete de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta fresca

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Sin Huevo

6

Macarrones con tomate y atún (pasta sin huevo)

Lomo de cerdo y ensalada del tiempo

Fruta fresca

13

Pisto con atún

Arroz de la huerta

Fruta fresca

20

Lentejas castellanas

Cinta de lomo al horno con patata cocida

Fruta fresca

27

Crema de calabacín

Hamburguesa al horno con ensalada de colores

Fruta fresca

JUEVES

7

Guiso del pescador (patatas guisadas con pescado y marisco)

Hamburguesa al horno en salsa primaveral

Fruta fresca

14

Alubias blancas con verduras

Pollo asado con pimientos

Fruta fresca

21

Patatas a la Riojana

Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde

Fruta fresca

28

Sopa de cocido (pasta sin huevo)

Cocido completo

Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Lentejas con verduras

Bacalao enharinado (harina de maíz) con tomate natural

Yogur

15

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)

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

Yogur

22

Judías pintas estofadas

Pechuga de pollo con ensalada de colores

Natillas

29

Tallarines primaverales (pasta sin huevo, tomate y verduras)

Caballa con ensalada del tiempo

Yogur

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 | PESCADO |
| PESCADO | 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.



Marzo 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