

LUNES

1 Patatas guisadas
Bacalao enharinado
(harina de maíz) con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Puré de verduras
Lacón a la Gallega
(patata cocida)
Fruta fresca

15
VACACIONES

22
VACACIONES

29 Arroz a la cubana
(huevo cocido)
Pechuga de pavo con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

2 Crema vichy
Ternera guisada
a la jardinera
Fruta fresca

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

16
VACACIONES

23 Macarrones
con tomate
(pasta sin gluten)
Caballa con patatas chips y
ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

30 Lentejas estofadas
Bacalao enharinado
(harina de maíz) con
rodaja de tomate
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3 Lentejas estofadas
Pollo asado
en salsa con
patatas
Fruta fresca

10 Espaguetis
con tomate
(pasta sin gluten)
Merluza al horno
en salsa con
zanahoria
Fruta fresca

17
VACACIONES

24 Guiso de patatas
Ternera en salsa
con patatas
Fruta fresca

JUEVES

4 Arroz con tomate
Salmón horneado a la
naranja con verduritas
Fruta fresca

11 Judías blancas
con verduritas
Huevos en salsa y
ensalada del tiempo
Gelatina de frutas

18
VACACIONES

25 Patatas, judías
verdes, guisantes y
tomate
Tortilla de patata
y atún con ensalada
de colores
Fruta fresca

**ABRIL
2019
Sin Gluten
(celíaco)**

VIERNES

5 Alubias pintas
estofadas
Tortilla de patata
con ensalada de colores
Yogur

12
VACACIONES

19
VACACIONES

26 Sopa de cocido
(pasta sin gluten)
Cocido completo
(pollo y ternera)
Yogur

ausolan
**COCINAS
CENTRALES**

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)



Abril 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