

## 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  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Fruta fresca

16 VACACIONES

23 Macarrones  
con tomate  
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  
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 Lactosa ni  
Proteína de la  
Leche

## VIERNES

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

12 VACACIONES

19 VACACIONES

26 Sopa de cocido  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Yogur de Soja

 **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), 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	PRODUCTO DE SOJA O FRUTA
PRODUCTO DE SOJA	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 Lactosa ni proteína de la leche



**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