

LUNES

1 Patatas guisadas
Pechuga de pavo 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 y salchichas de pavo
Lomo de cerdo con patatas chips y ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

30 Lentejas estofadas
Cinta de lomo con rodaja de tomate
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3 Lentejas estofadas
Pollo asado en salsa con patatas
Fruta fresca

10 Espaguetis con tomate
Pollo 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 y salchichas de pavo
Magro en salsa 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 con ensalada de colores
Fruta fresca

ABRIL
2019
Sin Pescado
ni Marisco

VIERNES

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

12 VACACIONES

19 VACACIONES

26 Sopa de cocido
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), 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



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