

LUNES

COCINAS CENTRALES

7 Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de zanahoria (patata, puerro, zanahoria y verduras)
Lacón a la Gallega (al horno con patata cocida)
Fruta fresca

21 Lentejas estofadas (verduras)
Filete de caballa con patatas chips
Fruta fresca

28 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten, tomate y huevo)
Bacalao al horno en salsa con zanahoria
Fruta fresca

MARTES

1 FESTIVO

8 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Jamoncitos de pollo asados a la cazadora (champiñón)
Fruta fresca

15 DIA DE SAN ISIDRO
Cocido Madrileño (fideos sin gluten y caldo) (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Limonada y postre casero

22 Judías verdes con patatas
Pollo asado con tomate y pimiento
Fruta fresca

29 Puré de verduras (verduras variadas y patata)
Albóndigas al horno en salsa primaveral (verduras)
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2 FESTIVO

9 Paella de pollo (arroz, verduras y pollo)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Arroz con tomate
Tortilla de patata con ensalada de colores
Fruta fresca

23 Ensalada de arroz (pavo y verduras)
Tortilla de patata con lechuga y tomate
Fruta fresca

30 Judías con almejas (judías blancas, verduras y marisco)
Calamares a la andaluza (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

JUEVES

3 Macarrones con tomate (pasta sin gluten, tomate, verduras y atún)
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

10 Judías pintas estofadas
Bacalao a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

17 Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa al horno en salsa con setas
Fruta fresca

24 Patatas guisadas
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

31 Sopa de verduras (arroz y verduras)
Salchichas frescas al vapor en salsa con patata
Fruta fresca

VIERNES

4 Judías blancas estofadas (verduras)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde
Yogur

11 Tallarines con tomate (pasta sin gluten y tomate)
Lenguado al horno con ensalada
Yogur

18 Macarrones con calabacín (pasta sin gluten, tomate y calabacín)
Merluza al horno en salsa con verduras
Natillas

25 DIA DEL CELÍACO
Sopa de cocido (fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Yogur

MAYO 2018 Sin Gluten (celíaco)

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)



Mayo 2018

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