

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MAYO 2019
Sin Huevo

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Lentejas con verduras
Pollo a la plancha y
ensalada de colores
Melocotón en almíbar

7
Crema de verduras
Lomo de cerdo
fresco con patatas
fritas
Fruta fresca

8
Arroz tres delicias
(maíz, zanahoria y
champiñón)
Merluza al horno en
salsa con verduras
Fruta fresca

9
Judías verdes
con tomate
Ternera en salsa
primaveral y
patatas chips
Fruta fresca

10
Paella de pollo
(verduras, pollo)
Bacalao enharinado
(harina de maíz) con
tomate natural
Yogur

13
Menestra de
verduras rehogada
Lomo de cerdo
fresco con ensalada
del tiempo
Fruta fresca

14
Arroz de la huerta
Lenguado al horno
con verduritas
Fruta fresca

15
Sopa de cocido
(pasta sin huevo)
Cocido completo
(pollo y ternera)
Fruta fresca

16
Alubias pintas
con verduras
Pollo asado con
pimientos
Fruta fresca

17
Espaguetis con
tomate (pasta sin huevo)
Merluza a la andaluza
(harina de maíz) con
ensalada de colores
Yogur

20
Arroz con tomate
Bacalao al horno
con ensalada del
tiempo
Fruta fresca

21
Crema de brócoli
Ternera en
salsa jardinera
Fruta fresca

22
Lentejas
estofadas
Lomo de cerdo
fresco a la plancha
con patata cocida
Fruta fresca

23
Judías estofadas
Pechuga de pavo
con ensalada de
colores
Fruta fresca

24
Patatas guisadas
con verduras
Merluza enharinada
(harina de maíz) con
ensalada verde
Actimel

27
Guisantes salteados
Magro de cerdo
estofado con patatas
Fruta fresca

28
Crema de
calabacín
Filete de pollo
a la plancha con
ensalada de colores
Fruta fresca

29
Olla cordobesa
(garbanzos con verduras)
Limanda al horno
con tomate natural
Fruta fresca

30
Ensalada campera
(patata, zanahoria,
maíz y aceitunas)
Ragout de ternera
estofado con
verduras
Fruta fresca

31
Tallarines
primaverales (pasta sin
huevo, tomate y verduras)
Caballa con
patatas chips
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.



Menú Sin Huevo



Mayo 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