

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

6 Lentejas con verduras
Huevos en salsa y ensalada de colores
Melocotón en almíbar

13 Menestra de verduras rehogada con huevo cocido
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

27 Guisantes salteados
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

MARTES

MAYO 2019
Sin Lactosa ni Proteína de la Leche

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

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

21 Crema de brócoli
Ternera en salsa jardinera
Fruta fresca

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

MIÉRCOLES

1 FESTIVO

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

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

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

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

JUEVES

2 FESTIVO

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

16 Alubias pintas con verduras
Pollo asado con pimientos
Fruta fresca

23 Judías estofadas
Tortilla francesa con ensalada de colores
Fruta fresca

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

VIERNES

3 FESTIVO

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

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

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

31 Tallarines primaverales (tomate y verduras)
Caballa con patatas chips
Yogur de Soja

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 de Soja. 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 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



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