

LUNES
Monday

MARTES
Tuesday

MIÉRCOLES
Wednesday

JUEVES
Thursday

VIERNES
Friday

COCINAS
CENTRALES

JUNIO
2016
Sin Gluten
(celíaco)

1 Judías verdes con
tomate y patata
Jamoncitos de pollo
asados a la cazadora
(champiñón)
Fruta fresca

2 Macarrones con
tomate (pasta sin
gluten y tomate)
Merluza enharinada
(harina de maíz) con
ensalada de colores
Fruta fresca

3 Lentejas con
verduras
Tortilla de patata y
atún con ensalada
del tiempo
Yogur

6 Guiso de patatas
(verduras)
Filete de caballa
con rodajas de
tomate
Fruta fresca

7 Crema de calabacín
(calabacín, puerro y patata)
Albóndigas de
ternera caseras al
horno en salsa
jardinera
Fruta fresca

8 Espaguetis primavera
(pasta sin gluten, tomate y
verduras)
Huevos con tomate y
ensalada verde
Fruta fresca

9 Judías pintas
guisadas (verduras)
Pollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y verduras)
Fruta fresca

10 Paella
(arroz, pollo y
verduras)
Pescadilla a la
andaluza (harina de maíz)
con ensalada de colores
Gelatina de Frutas

13 Puré de verduras
(verduras variadas y
patata)
Cinta de lomo a la
plancha con
patatas
Fruta fresca

14 Lentejas estofadas
(verduras)
Abadejo al horno
con tomate y
zanahoria
Fruta fresca

15 Ensalada de arroz
(jamón cocido,
atún y verduras)
Tortilla de patata y
calabacín con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Patatas guisadas
con magro
Lenguado enharinado
(harina de maíz) con
ensalada verde
Fruta fresca

17 Sopa de cocido
(fideos sin gluten
y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)
Yogur

20 Brócoli rehogado
con jamón cocido
Salchichas de pavo
al vapor con tomate
y patata
Fruta Fresca

21
COMIDA
DE
FIESTA

22
VACACIONES

23
VACACIONES

24
VACACIONES

27
VACACIONES

28
VACACIONES

29
VACACIONES

30
VACACIONES

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)



Junio 2016

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