

LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday

COCINAS  
CENTRALES

JUNIO  
2016  
Sin Huevo

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  
huevo, tomate y verduras)  
Lacón con ensalada  
verde  
Fruta fresca

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

10 Paella  
(arroz, pollo y  
verduras)  
Pescadilla a la andaluza  
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)  
Hamburguesa de  
ternera casera con  
ensalada del tiempo  
Fruta fresca

16 Patatas guisadas  
con magro  
Lenguado enharinado  
con ensalada verde  
Fruta fresca

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

20 Brócoli rehogado  
con jamón  
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), 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



**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