

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 Espaguetis a la napolitana

Delicias de bacalao con ensalada de colores

Fruta fresca

13 Crema de verduras

Salchichas de pavo al vapor en salsa de setas

Fruta fresca

20 Puré de zanahoria

Abadejo rebozado con ensalada del tiempo

Fruta fresca

27 Lentejas con verduras

Merluza a la andaluza con ensalada de colores

Fruta fresca

7 Judías verdes con patatas

Albóndigas de ternera al horno en salsa primavera (guisantes y zanahoria)

Fruta fresca

14 Macarrones con tomate

Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada verde

Fruta fresca

21 Marmitako vasco

Filete de pavo a la plancha con ensalada de colores

Fruta fresca

28 Crema de puerro

Muslitos de pollo asados en pepitoria

Fruta fresca

1 Arroz con tomate

Tortilla de patata y queso con ensalada verde

Fruta fresca

8 Lentejas estofadas

Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo

Fruta fresca

15 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

22 Arroz con pollo

Caella al horno en salsa verde

Fruta fresca

2 Patatas guisadas

Lengüadina al horno en salsa con verduras

Fruta fresca

9 Sopa de picadillo (fideos, pollo y verduras)

Filete de pollo a la plancha con patatas

Fruta fresca

16 Arroz con verduras

Pescadilla al horno en salsa marinera

Fruta fresca

23 Judías pintas estofadas

Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera

Fruta fresca

FEBRERO

2017

Sin Cerdo

3 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Yogur

10 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)

Merluza al horno en salsa de tomate y calabacín

Natillas

17

FESTIVO

24 Tallarines con tomate

Huevos con bechamel con ensalada verde

Yogur

COCINAS CENTRALES

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 (SIN CERDO)	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA (SIN CERDO) O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE (SIN CERDO)
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 Cerdo



Febrero 2017

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