

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Abadejo enharinado (harina de maíz) 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 enharinado (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27 Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

7 Judías verdes con patatas
Albóndigas al horno en salsa primaveral (guisantes y zanahoria)
Fruta fresca

14 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

21 Marmitako vasco
Magro de cerdo estofado
Fruta fresca

28 Crema de puerro
Muslitos de pollo asados en salsa (sin pan)
Fruta fresca

1 Arroz con tomate
Tortilla de patata con ensalada verde
Fruta fresca

8 Lentejas estofadas
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

15 Sopa de cocido (fideos sin gluten 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 con magro
Lengüadina al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

9 Sopa de picadillo (fideos sin gluten, pollo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca

16 Arroz milanesa
Pescadilla al horno en salsa de verduras
Fruta fresca

23 Judías pintas estofadas
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Fruta fresca

**FEBRERO
2017
Sin Gluten
(celíaco)**

3 Sopa de cocido (fideos sin gluten 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 (pasta sin gluten)
Huevos en salsa con patatas
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 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)



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