

## 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** Guiso de patatas  
Merluza a la andaluza con ensalada de colores  
Fruta fresca

**7** Brócoli con patatas  
Albóndigas al horno en salsa (sin guisantes)  
Fruta fresca

**14** Macarrones con tomate  
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada verde  
Fruta fresca

**21** Marmitako vasco (sin judía verde ni guisante)  
Magro de cerdo estofado (sin guisantes)  
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** Crema de calabaza  
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**15** Sopa de fideos (fideos y caldo)  
Ternera asada en su jugo con patatas  
Fruta fresca

**22** Arroz con pollo  
Caella al horno en salsa (sin guisantes)  
Fruta fresca

**2** Patatas con magro (sin judía verde ni guisante)  
Lengüadina al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

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

**16** Arroz milanés (sin judía verde ni guisante)  
Pescadilla al horno en salsa marinera  
Fruta fresca

**23** Sopa maravilla  
Hamburguesa al horno en salsa (sin guisantes)  
Fruta fresca

**FEBRERO 2017**  
Sin Lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisantes ni habas

**3** Sopa de fideos (fideos y caldo)  
Ternera asada en su jugo con patatas  
Yogur

**10** Paella mixta (sin judía verde ni guisante)  
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)	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	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. Extremar la limpieza.*

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.



**Menú Sin lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisante ni habas**



**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