

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

3 Tallarines a la napolitana (pasta sin gluten)
 Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
 Fruta fresca

10
 VACACIONES

17
 VACACIONES

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

4 Judías verdes con patatas
 Ragout de ternera estofado con verduras
 Fruta fresca

11
 VACACIONES

18 Arroz con salchichas de pavo
 Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
 Melocotón en almíbar

25 Puré de zanahoria
 Muslitos de pollo asados en salsa
 Fruta fresca

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

12
 VACACIONES

19 Patatas guisadas con verduras
 Magro de cerdo estofado
 Fruta fresca

26 Espaguetis con champiñones (pasta sin gluten)
 Tortilla de patata con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

ABRIL 2017 Sin Gluten (celíaco)

6 Sopa de picadillo (fideos sin gluten, pollo y verduras)
 Cinta de lomo a la plancha con patatas
 Gelatina de frutas

13
 VACACIONES

20 Judías blancas estofadas
 Huevos con tomate y ensalada verde
 Fruta fresca

27 Sopa de cocido (fideos sin gluten y caldo)
 Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
 Fruta fresca

7
 VACACIONES

14
 VACACIONES

21 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
 Hamburguesa al horno en salsa jardinera
 Yogur

28 Arroz con tomate
 Filete de caballa con patatas
 Actimel

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)



Abril 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