

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# COCINAS CENTRALES

ABRIL 2017

Sin Lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisantes ni habas

**3** Tallarines a la napolitana  
Delicias de bacalao con ensalada de colores  
Fruta fresca

**4** Acelgas con patatas  
Ragout de ternera estofado con verduras  
Fruta fresca

**5** Puré de verduras  
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**6** Sopa de picadillo (fideos, jamón, huevo y verduras)  
Cinta de lomo a la plancha con patatas  
Profiteroles

**7**  
VACACIONES

**10**  
VACACIONES

**11**  
VACACIONES

**12**  
VACACIONES

**13**  
VACACIONES

**14**  
VACACIONES

**17**  
VACACIONES

**18** Arroz con salchichas  
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada de colores  
Melocotón en almíbar

**19** Marmitako vasco (patatas con bonito)  
Magro de cerdo estofado  
Fruta fresca

**20** Crema de puerro  
Huevos con bechamel con ensalada verde  
Fruta fresca

**21** Macarrones gratinados  
Hamburguesa al horno en salsa jardinera  
Yogur

**24** Patatas guisadas  
Merluza a la romana con ensalada de colores  
Fruta fresca

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

**26** Espaguetis con champiñones  
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**27** Sopa de fideos  
Ternera asada en su jugo con patatas  
Fruta fresca

**28** Arroz con tomate  
Filete de caballa con patatas  
Actimel

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, la información sobre los ingredientes y posible alérgenos están a disposición en el centro.

\*En este menú solo se han eliminado los ingredientes detallados en el nombre del mismo (no la legumbre como grupo de alimentos).

## 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. Extreme la limpieza.*

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.



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



**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