

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

MARZO 2017 Sin Gluten (celíaco)

6 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

13 Lentejas estofadas
Lenguadina enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

20
FESTIVO

27 Puré de calabaza
Pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta fresca

7 Alubias blancas guisadas
Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

21 Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

28 Judías pintas estofadas
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

8 Patatas guisadas con verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate (pasta sin gluten)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta sin gluten, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Tortilla de patata y atún con ensalada verde
Fruta fresca

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

9 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Caella al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

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

3 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Yogur

10 Paella de verduras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Actimel

17
FESTIVO

24 Arroz de la huerta
Huevos con tomate y ensalada de colores
Yogur

31 Patatas guisadas
Pescadilla al horno con tomate y calabacín
Yogur

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)



Marzo 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