

LUNES

COCINAS CENTRALES

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

MARTES

MARZO 2017  
Sin Lactosa ni Proteína de la leche

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

MIÉRCOLES

1 Espaguetis con champiñones  
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  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta, 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

JUEVES

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

9 Macarrones con tomate  
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  
Caella al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

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

VIERNES

3 Arroz con tomate  
Filete de caballa con patatas  
Yogur de Soja

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

17 FESTIVO

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

31 Patatas guisadas  
Pescadilla al horno con tomate y calabacín  
Yogur de Soja

## 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) o LEGUMBRES	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	PRODUCTO DE SOJA O FRUTA
PRODUCTO DE SOJA	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 Lactosa ni proteína de la leche



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