

LUNES

1

FESTIVO

8

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

15

Vichyssoise
(crema de puerros)
Lacón a la plancha
con patatas
Fruta fresca

22

Puré de calabaza
Pollo a la plancha
con patatas
Fruta fresca

29

Espaguetis con
tomate (pasta sin
gluten)
Bacalao enharinado
(harina de maíz) con
ensalada de colores
Fruta fresca

MARTES

2

FESTIVO

9

Puré de verduras
Jamoncitos de
pollo asados en
salsa
Fruta fresca

16

Lentejas estofadas
Abadejo enharinado
(harina de maíz) con
ensalada verde
Fruta fresca

23

Judías pintas con
verduras
Filete de caballa con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

30

Judías verdes
con patatas
Albóndigas al horno
en salsa primavera
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3

Arroz con
salchichas
Abadejo enharinado
(harina de maíz) con
ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

10

Tallarines con
tomate (pasta sin
gluten)
Caella al horno
en salsa verde
Fruta fresca

17

Guiso de patatas
Hamburguesa al
horno en salsa con
verduras
Fruta fresca

24

Ensalada de arroz
(pavo, maíz y verduras)
Tortilla de patata
con lechuga y
tomate
Fruta fresca

31

Sopa de ave (fideos sin
gluten, pollo y verduras)
Cinta de lomo a la
plancha con patatas
Fruta fresca

JUEVES

4

Judías blancas
estofadas
Tortilla española
con ensalada verde
Fruta fresca

11

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

18

Arroz con
tomate
Huevos en salsa y
ensalada de colores
Fruta fresca

25

Patatas con magro
Pescadilla a la
andaluza (harina de
maíz) con ensalada
verde
Fruta fresca

**MAYO
2017
Sin Gluten
(celíaco)**

VIERNES

5

Macarrones
primavera
(pasta sin gluten, tomate
y verduras)
Albóndigas al horno
en salsa con setas
Yogur

12

Paella de pollo (arroz,
verduras, carne de pollo)
Tortilla de patata y
atún con ensalada
del tiempo
Danonino

19

Macarrones con
calabacín (pasta sin
gluten)
Merluza al horno en
salsa marisquera
Yogur

26

Sopa de cocido
(fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)
Gelatina de Frutas

**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 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)



Mayo 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