

LUNES

1

FESTIVO

8

Lentejas castellanas

Pescadilla a la andaluza 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 huevo)

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 caseras

Abadejo enharinado (harina de maíz) con ensalada verde

Fruta fresca

23

Judías pintas caseras

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 huevo)

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)

Lomo fresco con lechuga y tomate

Fruta fresca

31

Sopa de ave (fideos sin huevo, pollo y verduras)

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta fresca

JUEVES

4

Judías blancas caseras

Lomo fresco con ensalada verde

Fruta fresca

11

Sopa de cocido (fideos sin huevo y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)

Fruta fresca

18

Arroz con tomate

Pavo 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 Huevo**

VIERNES

5

Macarrones primavera (pasta sin huevo, tomate y verduras)

Albóndigas al horno en salsa con setas

Yogur

12

Paella de pollo (arroz, verduras, carne de pollo)

Filete de cerdo con ensalada del tiempo

Danonino

19

Macarrones con calabacín (pasta sin huevo)

Merluza al horno en salsa marisquera

Yogur

26

Sopa de cocido (fideos sin huevo y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo 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), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) Ó FÉCULAS
CARNE	PESCADO
PESCADO	CARNE MAGRA
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 Huevo



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