

**LUNES**

1

FESTIVO

8

Patatas guisadas  
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  
Escalope de pollo con patatas  
Fruta fresca

29

Espaguetis gratinados  
Bacalao rebozado con ensalada de colores  
Fruta fresca

**MARTES**

2

FESTIVO

9

Puré de verduras  
Jamoncitos de pollo asados en salsa  
Fruta fresca

16

Sopa de picadillo  
Abadejo rebozado con ensalada verde  
Fruta fresca

23

Tallarines con tomate  
Filete de caballa con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

30

Brócoli con patatas  
Albóndigas al horno en salsa primavera  
Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

3

Arroz con salchichas  
Croquetas de bacalao con ensalada del tiempo  
Melocotón en almíbar

10

Tallarines gratinados  
Caella al horno en salsa  
Fruta fresca

17

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

24

Ensalada de arroz (jamón cocido, queso, atún y verduras)  
Tortilla de patata con lechuga y tomate  
Fruta fresca

31

Sopa de picadillo (fideos, jamón, huevo y verduras)  
Cinta de lomo a la plancha con patatas  
Fruta fresca

**JUEVES**

4

Puré de verduras  
Tortilla española con ensalada verde  
Fruta fresca

11

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

18

Arroz con tomate  
Huevos con bechamel y ensalada de colores  
Fruta fresca

25

Patatas con magro  
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada verde  
Fruta fresca

**MAYO 2017**

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

**VIERNES**

5

Macarrones primavera (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  
Merluza al horno en salsa marisquera  
Yogur

26

Sopa de fideos  
Ternera asada en su jugo con patatas  
Helado

**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)	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**



**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