

LUNES**1**

FESTIVO

MARTES**2**

FESTIVO

MIÉRCOLES**3**Arroz con
tomateSalchichas de pavo
con ensalada del
tiempo

Melocotón en almíbar

JUEVES**4**Judías blancas
estofadasTortilla española
con ensalada verde

Fruta fresca

VIERNES**5**Macarrones
primavera
(tomate y verduras)Albóndigas al horno
en salsa con setas

Yogur

8Lentejas con
verdurasCinta de lomo con
ensalada de colores

Fruta fresca

9

Puré de verduras

Jamoncitos de
pollo asados en
pepitoria

Fruta fresca

10Tallarines
gratinadosHamburguesa
en salsa

Fruta fresca

11Sopa de cocido
(fideos y caldo)Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

12Paella de pollo (arroz,
verduras, carne de pollo)Tortilla de patata
con ensalada del
tiempo

Danonino

15Vichyssoise
(crema de puerros)Lacón a la plancha
con patatas

Fruta fresca

16

Lentejas estofadas

Delicias de pavo con
ensalada verde

Fruta fresca

17

Guiso de patatas

Hamburguesa al
horno en salsa con
verduras

Fruta fresca

18Arroz con
tomateHuevos en salsa y
ensalada de colores

Fruta fresca

19Macarrones con
calabacínLomo fresco en
salsa

Yogur

22

Puré de calabaza

Pollo a la plancha
con patatas

Fruta fresca

23Judías pintas con
verdurasFilete de cerdo con
ensalada del tiempo

Fruta fresca

24Ensalada de arroz
(pavo, maíz y verduras)Tortilla de patata
con lechuga y
tomate

Fruta fresca

25

Patatas con magro

Salchichas de pavo
con ensalada verde

Fruta fresca

26Sopa de cocido
(fideos y caldo)Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Gelatina de Frutas

29Espaguetis
gratinadosTernera con
ensalada de colores

Fruta fresca

30Judías verdes
con patatasAlbóndigas al horno
en salsa primavera

Fruta fresca

31Sopa de ave
(fideos, pollo y verduras)Cinta de lomo a la
plancha con patatas

Fruta fresca

**MAYO
2017
Sin Pescado
ni marisco****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	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	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 Pescado ni Marisco



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