

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

JUNIO 2017 Sin Gluten (celíaco)

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

6 Ensalada de pasta (pasta sin gluten, pavo y verduras)
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con lechuga y tomate
Fruta fresca

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

1 Lentejas estofadas
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

2 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Merluza al horno en salsa de tomate y calabacín
Yogur

12 Crema de puerro
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

13 Marmitako vasco
Muslitos de pollo asados en salsa
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Caella al horno en salsa marisquera
Fruta fresca

15 Judías pintas estofadas
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Fruta fresca

16 Macarrones primavera (pasta sin gluten, tomate y verduras)
Huevos duros en salsa y ensalada verde
Yogur

19 Lentejas estofadas
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

20 Judías verdes con patatas
Magro de cerdo estofado
Fruta fresca

21 Espaguetis con champiñón (pasta sin gluten)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 COMIDA DE FIESTA
Entremeses fríos (jamón cocido sin gluten)
Nuggets pollo caseros (harina de maíz) con patatas chips
Gelatina de frutas

23 VACACIONES

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

29 VACACIONES

30 VACACIONES

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:

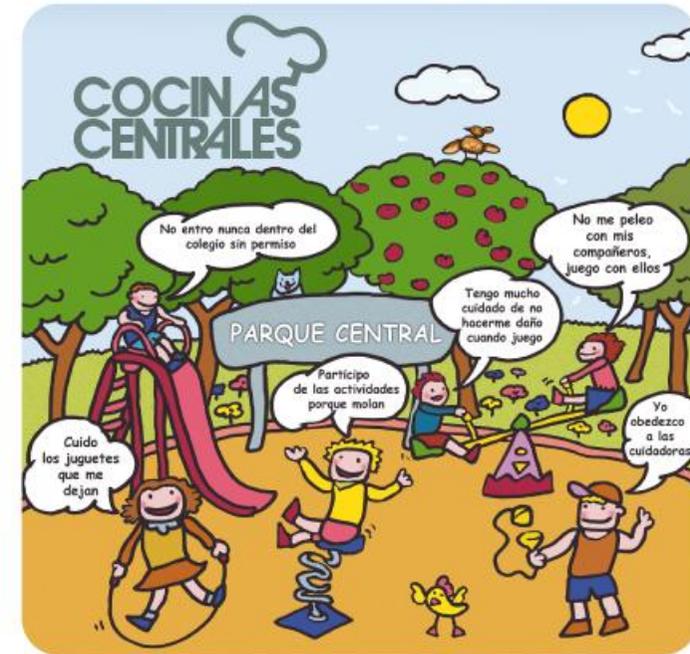
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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)



Junio 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