

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# COCINAS CENTRALES

## JUNIO 2017

### Sin Lactosa ni proteína de la leche

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

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

**7** Sopa de cocido (fideos 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

**8** Arroz con tomate  
Filete de caballa con ensalada verde  
Fruta fresca

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

**9** Judías blancas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Yogur de Soja

**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 (tomate y verduras)  
Huevos duros en salsa y ensalada verde  
Yogur de Soja

**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  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**22** COMIDA DE FIESTA  
Entremeses fríos (jamón cocido sin lactosa ni proteína de la leche)  
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), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	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	PRODUCTO DE SOJA O FRUTA
PRODUCTO DE SOJA	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 Lactosa ni proteína de la leche



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