

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

7  
VACACIONES

14  
Lentejas con verduras  
Pavo al horno a la gallega (patata cocida)  
Fruta fresca

21  
Espaguetis gratinados  
Bacalao al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

28  
Sopa de pescado  
Pavo estofado con patatas  
Fruta fresca

MARTES

1  
VACACIONES

8  
Arroz con tomate  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo  
Melocotón en almíbar

15  
Macarrones con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduritas  
Fruta fresca

22  
Puré de zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Fruta fresca

29  
Alubias blancas estofadas  
Filete de pollo empanado con tomate natural  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2  
VACACIONES

9  
Sopa de cocido  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

16  
Crema de verduras  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

23  
Sopa de cocido  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

30  
Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)  
Caballa con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

JUEVES

3  
VACACIONES

10  
Judías verdes con patata  
Hamburguesa de ternera al horno en salsa primavera  
Fruta fresca

17  
Arroz de la huerta  
Abadejo a la romana con rodajas de tomate natural  
Fruta fresca

24  
Patatas guisadas  
Merluza a la andaluza con ensalada verde  
Fruta fresca

31  
Crema de calabacín  
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores  
Fruta fresca

VIERNES

4  
VACACIONES

11  
Alubias pintas estofadas  
Merluza a la romana con ensalada de colores  
Yogur

18  
Judías blancas con verduras  
Pollo asado en pepitoria  
Natillas

25  
Lentejas con verduras  
Albóndigas de ternera al horno en salsa con setas  
Yogur

**ENERO 2019**  
**Sin Cerdo**

## 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	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 Cerdo



**Enero 2019**

**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