

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

7
VACACIONES

14 Sopa de verduras
Lacón 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
Magro de cerdo 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 Macarrones salteados
Filete de pollo empanado con tomate natural
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2
VACACIONES

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

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

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

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

JUEVES

3
VACACIONES

10 Acelgas con patata
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

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

24 Patatas con magro
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 Macarrones con jamón cocido
Merluza a la romana con ensalada de colores
Yogur

18 Guiso de patatas
Pollo asado en salsa con champiñón
Natillas

25 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa con setas
Yogur

ENERO 2019
Sin Lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisantes ni habas*

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro. *En este menú solo se han eliminado los ingredientes detallados en el nombre del mismo (no la legumbre como grupo de alimentos).

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

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



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