

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

**4** Espaguetis con tomate (pasta sin gluten), beicon y huevo  
Filete de merluza con verduritas  
Fruta fresca

**11** Puré de verduras  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

**18** Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**25** Arroz con salchichas de pavo y huevo  
Merluza al horno en salsa verde  
Fruta fresca

MARTES

**5** Crema vichy  
Ternera guisada a la jardinera  
Fruta fresca

**12** Lentejas estofadas  
Pollo asado en salsa con verduras  
Fruta fresca

**19** Judías verdes con tomate  
Albóndigas al horno en salsa con patatas  
Fruta fresca

**26** Sopa de cocido (pasta sin gluten)  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

**FEBRERO 2019 Sin Gluten (celíaco)**

**6** Sopa de cocido (pasta sin gluten)  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

**13** Tallarines con tomate (pasta sin gluten)  
Caballa con patatas  
Fruta fresca

**20** Crema de calabacín  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde  
Fruta fresca

**27** Guiso de patatas  
Cinta de lomo con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

JUEVES

**7** Patatas guisadas  
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**14** Judías pintas con verduritas y carne picada  
Huevos con tomate y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**21** Alubias blancas guisadas  
Contramuslo de pollo al horno en salsa con champiñón  
Fruta fresca

**28** Crema de zanahoria  
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores  
Fruta fresca

VIERNES

**1** Lentejas con verduras  
Hamburguesa al horno en salsa primaveral y patatas chips  
Yogur

**8** Judías blancas estofadas  
Tortilla de patata con ensalada de colores  
Actimel

**15** Arroz de la huerta  
Merluza horneada a la gallega con zanahoria  
Yogur

**22** Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
Rodaja de merluza al horno con ensalada de colores  
Natillas

## 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)



Febrero 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