

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

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

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

18 Lentejas a la hortelana
Lomo de cerdo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

MARTES

5 Crema vichy
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

12 Lentejas caseras
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 huevo)
Cocido completo
Fruta fresca

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019 Sin Huevo

6 Sopa de cocido (pasta sin huevo)
Cocido completo
Fruta fresca

13 Tallarines con tomate (pasta sin huevo) y chorizo
Caballa con patatas
Fruta fresca

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

27 Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

JUEVES

7 Patatas a la Riojana
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

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

28 Crema de zanahoria
Filete de pavo con ensalada de colores
Fruta fresca

VIERNES

1 Lentejas castellanas
Hamburguesa al horno en salsa primaveral y patatas chips
Yogur

8 Judías blancas estofadas
Pechuga de pavo con ensalada de colores
Actimel

15 Arroz a la milanesa
Merluza horneada a la gallega con zanahoria
Yogur

22 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
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), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) Ó FÉCULAS
CARNE	PESCADO
PESCADO	CARNE MAGRA
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 Huevo



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