

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Menestra de verduras rehogada  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

18

Arroz con tomate  
Caballa con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

25

Coliflor rehogada con patata  
Filete de pollo a la plancha con tomate natural  
Fruta fresca

MARTES

5

Macarrones con tomate y atún (pasta sin gluten)  
Huevos en salsa y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

12

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

19

Puré de zanahoria  
Albóndigas al horno en salsa con setas  
Fruta fresca

26

Alubias blancas con verduras  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

**MARZO 2019**  
**Sin Gluten (celíaco)**

6

Crema de verduras  
Ragout de pavo estofado en salsa con patatas  
Fruta fresca

13

Arroz de la huerta  
Atún al horno con tomate y verduritas  
Fruta fresca

20

Lentejas estofadas  
Cinta de lomo al horno con patatas fritas  
Fruta fresca

27

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

JUEVES

7

Guiso de patatas  
Hamburguesa al horno en salsa primaveral  
Fruta fresca

14

Alubias blancas con verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta fresca

21

Patatas guisadas  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde  
Fruta fresca

28

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

VIERNES

1

FESTIVO

8

Lentejas con verduras  
Bacalao enharinado (harina de maíz) con tomate natural  
Yogur

15

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)  
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores  
Yogur

22

Judías pintas estofadas  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Natillas

29

Tallarines primaverales (pasta sin gluten, tomate y verduras)  
Rape al horno en salsa verde  
Yogur



## 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)



**Marzo 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