

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



Octubre 2018

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

LUNES

1 Arroz con tomate
Atún al horno con
tomate y verduras
Manzana y vaso de
leche

8 Crema de
calabacín
Tortilla de patata
con ensalada del
tiempo
Melón y vaso de
leche

15 Crema de puerro
Magro de cerdo
estofado con
patatas
Pera y vaso de
leche

22 Tallarines con
tomate
Bacalao al horno en
salsa con verduras
Naranja y vaso de
leche

29 Puré de verduras
Ragout de pavo
estofado con patatas
Manzana y vaso de
leche

MARTES

2 Puré de verduras
Tortilla de patata
y queso con ensalada
de colores
Pera y vaso de leche

9 Espaguetis
gratinados
Caballa con
tomate natural
Macedonia de
frutas y vaso de
leche

16 Sopa de fideos
Ternera guisada
con patatas
Manzana y vaso de
leche

23 Puré de
zanahoria
Pollo guisado
a la riojana
Melón y vaso de
leche

30 Arroz con pollo
Tortilla de patata
y atún con ensalada
del tiempo
Pera y vaso de leche

MIÉRCOLES

3 Patatas
con magro
Merluza rebozada
con ensalada verde
Plátano y vaso de
leche

10 Arroz con verduras
Lacón a la gallega
con patata cocida
Pera y vaso de
leche

17 Arroz con tomate
Merluza a la
romana con
ensalada verde
Macedonia de
frutas y vaso de
leche

24 Sopa de pescado
Tortilla de patata
y calabacín con
ensalada colores
Pera y vaso de leche

31 Macarrones
gratinados
Merluza rebozada
con ensalada de
colores
Naranja y vaso de
leche

JUEVES

4 Crema de zanahoria
Hamburguesa al
horno en salsa con
patatas
Naranja y vaso de
leche

11 Acelgas con
patatas
Pollo asado a la
cazadora
Natillas

18 Marmitako vasco
Huevos con
bechamel y
ensalada del tiempo
Plátano y vaso de
leche

25 Paella de verduras
Calamares a la
andaluza con
ensalada verde
Macedonia de
frutas y vaso de
leche

OCTUBRE 2018

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

VIERNES

5 Sopa de fideos
Filete de pollo
plancha con
ensalada
Yogur

12 FESTIVO

19 Macarrones con
calabacín
Salmón horneado
a la naranja con
verduras
Yogur

26 Patatas guisadas
Albóndigas al horno
en salsa con setas
Natillas

ausolan

COCINAS CENTRALES