

## 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 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 Cerdo



**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  
Fruta fresca

8 Espaguetis  
gratinados con  
tomate y pavo  
Caballa con  
tomate natural  
Fruta fresca

15 Crema de puerro  
Pavo estofado con  
patatas  
Fruta fresca

22 Coditos a la  
carbonara con nata y  
pavo  
Bacalao al horno en  
salsa con verduras  
Fruta fresca

29 Puré de verduras  
Ragout de pavo  
estofado con patatas  
Fruta fresca

## MARTES

2 Coliflor con zanahoria  
Tortilla de patata  
y queso con ensalada  
de colores  
Fruta fresca

9 Salmorejo  
Tortilla de patatas  
con ensalada verde  
Fruta fresca

16 Sopa de cocido  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Fruta fresca

23 Lentejas  
estofadas  
Pollo guisado  
a la riojana  
Fruta fresca

30 Judías blancas  
estofadas  
Tortilla de patata  
y atún con ensalada  
del tiempo  
Fruta fresca

## MIÉRCOLES

3 Patatas  
guisadas  
Merluza rebozada  
con ensalada verde  
Fruta fresca

10 Menestra de  
verduras  
Filete de pavo con  
patata cocida  
Fruta fresca

17 Arroz con tomate  
Merluza a la  
romana con  
ensalada verde  
Fruta fresca

24 Sopa de pescado  
Tortilla de patata  
y calabacín con  
ensalada colores  
Fruta fresca

31 Macarrones  
gratinados con  
queso y pavo  
Merluza con  
verduritas  
Fruta fresca

## JUEVES

4 Crema de zanahoria  
Hamburguesa de  
ternera al horno en  
salsa con patatas  
Fruta fresca

11 Sopa de picadillo  
(huevo y pavo)  
Pollo asado a la  
cazadora  
Natillas

18 Marmitako vasco  
Huevos con  
bechamel y  
ensalada del tiempo  
Fruta fresca

25 Paella de verduras  
Calamares a la  
andaluza con  
ensalada verde  
Fruta fresca

OCTUBRE  
2018  
Sin Cerdo

## VIERNES

5 Sopa de cocido  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Yogur

12 FESTIVO

19 Ensalada de  
Judías Blancas  
Salmón horneado  
a la naranja con  
verduritas  
Yogur

26 Judías verdes con  
tomate y patata  
Albóndigas de  
ternera al horno en  
salsa con setas  
Natillas

ausolan  
COCINAS  
CENTRALES