

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)



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 con tomate (pasta sin gluten)
Caballa con tomate natural
Fruta fresca

15 Crema de puerro
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

22 Coditos con nata (pasta sin gluten)
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 zanahorias
Tortilla de patata con ensalada de colores
Fruta fresca

9 Salmorejo (pan sin gluten)
Chuleta de Sajonia con patatas
Fruta fresca

16 Sopa de cocido (pasta sin gluten)
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 con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

10 Menestra de verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Fruta fresca

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

24 Sopa de pescado (pasta sin gluten)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores
Fruta fresca

31 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Merluza con verduritas
Fruta fresca

JUEVES

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

11 Sopa de picadillo (pasta sin gluten)
Pollo asado a la cazadora
Natillas

18 Marmitako vasco
Huevos cocidos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

25 Paella de verduras
Calamares a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

OCTUBRE 2018
Sin Gluten (celíaco)

VIERNES

5 Sopa de cocido (pasta sin gluten)
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 al horno en salsa con setas
Natillas

ausolan
COCINAS CENTRALES