

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	PRODUCTO DE SOJA O FRUTA
PRODUCTO DE SOJA	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 Lactosa ni proteína de la leche



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
Caballa con
tomate natural
Fruta fresca

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

22 Coditos con tomate
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
Chuleta de Sajonia
con patatas
Fruta fresca

16 Sopa de fideos
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y
ternera)
Fruta fresca

23 Lentejas
estofadas
Pollo guisado
con verduras
Fruta fresca

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

MIÉRCOLES

3 Patatas
con magro
Merluza a la
plancha 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
romana con
ensalada verde
Fruta fresca

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

31 Macarrones con
tomate
Merluza con
verduritas
Fruta fresca

JUEVES

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

11 Sopa de picadillo
Pollo asado a la
cazadora
Yogur de soja

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

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

**OCTUBRE
2018**

**Sin Lactosa ni
proteína de la
leche**

VIERNES

5 Sopa de fideos
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y
ternera)
Yogur de soja

12
FESTIVO

19 Ensalada de
judías blancas
Salmón horneado
a la naranja con
verduritas
Yogur de soja

26 Judías verdes con
tomate y patata
Albóndigas al horno
en salsa con setas
Yogur de soja

ausolan
**COCINAS
CENTRALES**