

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras frescas variadas
Lomo fresco de cerdo a la naranja con patatas
Yogurt de Soja

12 Menestra de verdura rehogada
Ragout de pavo con patatas
Yogur de Soja

19 Caracolas con tomate y pimienta
Pescadilla a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna)
Yogurt de Soja

26

VACACIONES

MARTES

6

FESTIVO

13

Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo y ternero)
Fruta Fresca

20

Judías blancas guisadas con verduras
Pollo asado con patatas
Fruta Fresca

27

VACACIONES

MIÉRCOLES

Menú sin lactosa ni proteína de la leche

7

Macarrones con tomate y champiñón
Tortilla de atún con ensalada verde (lechuga, pimienta y aceituna)
Fruta Fresca

14

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa
Fruta Fresca

21

Crema de puerro (puerro y patata)
Hamburguesas de ternera en salsa de tomate y zanahoria
Fruta Fresca

28

VACACIONES

JUEVES

1 Arroz de la huerta (arroz con verduras frescas variadas)
Filete de lenguado al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

8

FESTIVO

15

Arroz con pollo
Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

22

COMIDA DE FIESTA

29

VACACIONES

VIERNES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo y ternero)
Fruta Fresca

9

FESTIVO

16

Lentejas guisadas con verduras
Fogonero al horno en salsa de tomate
Fruta fresca

23

VACACIONES

30

VACACIONES

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca: 164 mg Vit.A: 62 mg -
Fe: 4.5 mg G.sat: 3.4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 671
Ca: 175 mg Vit.A: 55 mg -
Fe: 3.0 mg G.sat: 3.3 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 670
Ca: 168 mg Vit.A: 29 mg -
Fe: 3.4 mg G.sat: 3.5 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 15%
Grasas: 34% - Kcalorías: 664
Ca: 192 mg Vit.A: 32 mg -
Fe: 3.9 mg G.sat: 4.0 %

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

Antes de la preparación:

Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

Disponga de utensilios específicos (por ejemplo, de colores diferentes), para evitar el peligro de contaminación cruzada. Cuando eso no sea posible, valore que se puedan limpiar a fondo, si no, establezca un protocolo para lavarlos esmeradamente antes de usarlos.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú.

Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el alimento o el ingrediente no contiene el alérgeno.

Durante la preparación:

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica.

Si utiliza saleros, especias, etc., intente que estén en tarros donde no se tenga que introducir la mano.

Utilice aceites nuevos para freír y cocine en una freidora o sartén aparte.

Por ejemplo, la comida que se prepara con aceite que ya ha sido utilizado para freír croquetas podría causar una reacción a las personas alérgicas a la leche y el huevo, y a los celíacos.

Extreme la limpieza de las planchas, ya que muchas veces se pone harina para evitar que se peguen los alimentos.

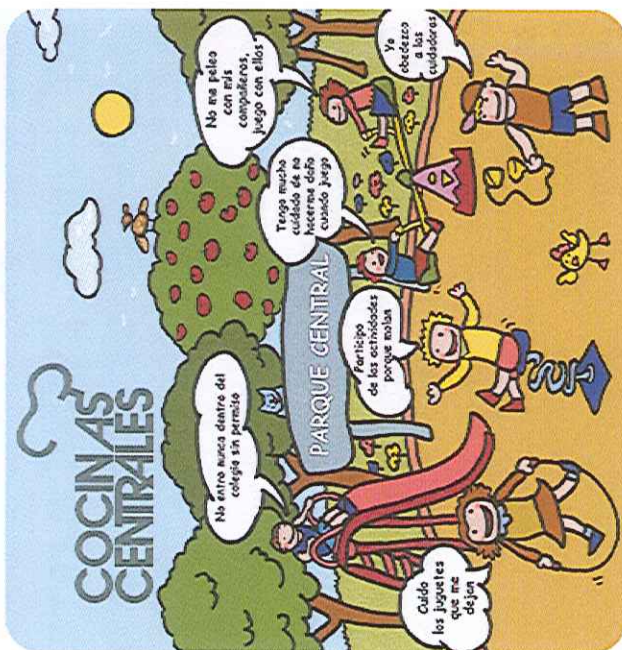
Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

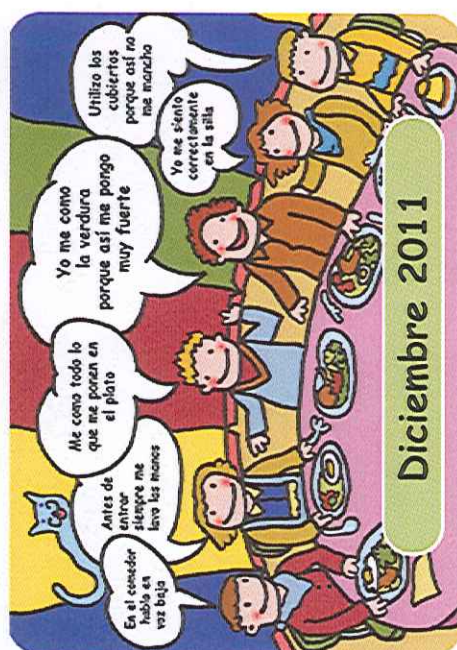
No quite un ingrediente alérgico de un plato listo para servir a una persona alérgica ya que pueden quedar restos que no sean visibles.

Por ejemplo, no se deberá dar a una persona alérgica a los frutos secos un trozo de pastel al cual se le haya quitado el fruto seco que se suele poner como decoración pensando que ya no le podrá ser dañino.

No guarde los menús especiales con los normales en armarios calientes o al baño María, con el fin de evitar que se contaminen a través de los vapores.



Menú sin lactosa ni proteína de la leche



LUNES

COCINAS CENTRALES

- 5 Puré de verduras frescas variadas
Lomo de cerdo a la naranja con patatas
Yogurt

- 12 Puré de calabacín (calabacín, puerro y patata)
Pollo Villaroy (bechamel) con patatas chips
Actimel

- 19 Caracolas con tomate y pimiento
Varitas de pescado (huevo, harina y pan) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogurt

- 26 VACACIONES

MARTES

- 6 FESTIVO

- 13 Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera en salsa
Fruta Fresca

- 20 Brócoli
Pollo asado con patatas
Fruta Fresca

- 27 VACACIONES

MIÉRCOLES

Menú sin legumbre

- 7 Macarrones con tomate y champiñón
Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)
Fruta Fresca

- 14 Patatas a la Riojana (patatas, verduras variadas y chorizo)
Merluza en salsa verde
Fruta Fresca

- 21 Crema de puerro (puerro y patata)
Hamburguesas de ternera en salsa de tomate y zanahoria
Fruta Fresca

- 28 VACACIONES

JUEVES

- 1 Arroz de la huerta (arroz con verduras frescas variadas)
Filete de lenguado con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

- 8 FESTIVO

- 15 Arroz con pollo
Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

- 22 COMIDA DE FIESTA

- 29 VACACIONES

VIERNES

- 2 Sopa de fideos
Albóndigas de ternera en salsa
Fruta Fresca

- 9 FESTIVO

- 16 Espaguetis con tomate gratinados
Fogonero al horno en salsa
Fruta fresca

- 23 VACACIONES

- 30 VACACIONES

MEJORES ESPERANZAS

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

Antes de la preparación:

Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

Disponga de utensilios específicos (por ejemplo, de colores diferentes), para evitar el peligro de contaminación cruzada. Cuando eso no sea posible, valore que se puedan limpiar a fondo, si no, establezca un protocolo para lavarlos esmeradamente antes de usarlos.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú.

Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el alimento o el ingrediente no contiene el alérgeno.

Durante la preparación:

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica.

Si utiliza saleros, especias, etc., intente que estén en tarros donde no se tenga que introducir la mano.

Utilice aceites nuevos para freír y cocine en una freidora o sartén aparte.

Por ejemplo, la comida que se prepara con aceite que ya ha sido utilizado para freír croquetas podría causar una reacción a las personas alérgicas a la leche y el huevo, y a los celíacos.

Extreme la limpieza de las planchas, ya que muchas veces se pone harina para evitar que se peguen los alimentos.

Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

No quite un ingrediente alérgico de un plato listo para servir a una persona alérgica ya que pueden quedar restos que no sean visibles.

Por ejemplo, no se deberá dar a una persona alérgica a los frutos secos un trozo de pastel al cual se le haya quitado el fruto seco que se suele poner como decoración pensando que ya no le podrá ser dañino.

No guarde los menús especiales con los normales en armarios calientes o al baño María, con el fin de evitar que se contaminen a través de los vapores.



Menú sin legumbre

