

## 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:

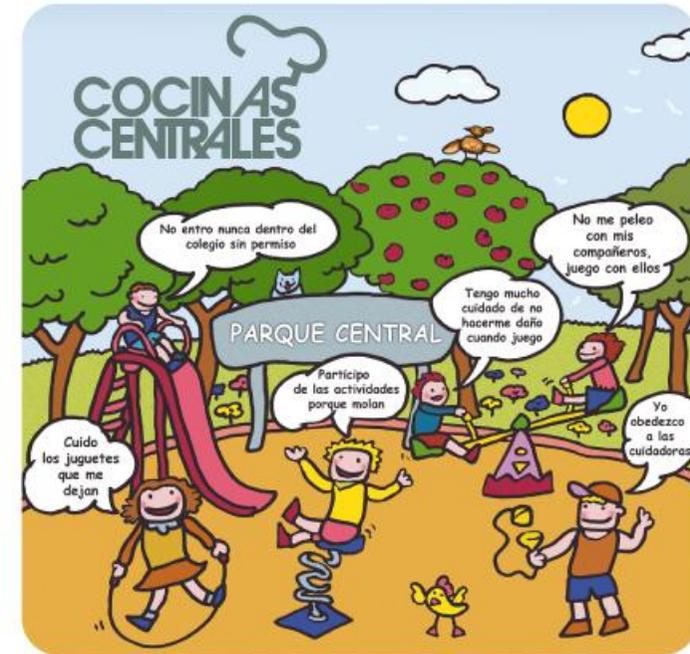
*Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.*

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  
Fruta fresca

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

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

22 Coditos a la  
carbonara con nata y  
bacon  
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  
Chuleta de Sajonia  
con patatas  
Fruta fresca

16 Sopa de fideos  
Ternera guisada  
con patatas  
Fruta fresca

23 Puré de  
zanahoria  
Pollo guisado  
a la riojana  
Fruta fresca

30 Arroz con pollo  
Tortilla de patata  
y atún con ensalada  
del tiempo  
Fruta fresca

## MIÉRCOLES

3 Patatas  
con magro  
Merluza rebozada  
con ensalada verde  
Fruta fresca

10 Arroz con 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  
gratinados con  
queso y chorizo  
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  
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 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  
tomate  
Salmón horneado  
a la naranja con  
verduritas  
Yogur

26 Patatas guisadas  
Albóndigas al horno  
en salsa con setas  
Natillas

ausolan

COCINAS  
CENTRALES