

LUNES



VACACIONES

9 Crema de zanahoria
Ternera guisada con patatas
Yogur

16 Lentejas guisadas
Caballa con tomate natural
Natillas

23 Crema de puerro
Magro de cerdo estofado con patatas
Yogur

30 Sopa de fideos (pasta sin gluten)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores
Actimel

MARTES



VACACIONES

10 Judías pintas con verduras
Tortilla de patata con ensalada de colores
Fruta fresca

17 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

24 Sopa de cocido (pasta sin gluten)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

MIÉRCOLES



VACACIONES

11 Patatas guisadas
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

18 Menestra de verduras
Lomo de cerdo con patata cocida
Fruta fresca

25 Arroz con tomate
Meluza a plancha con ensalada verde
Fruta fresca

JUEVES



VACACIONES

12 Sopa de cocido (pasta sin gluten)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

19 Alubias blancas estofadas
Pollo asado a la cazadora
Fruta fresca

26 Patatas guisadas
Huevos cocidos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

VIERNES



VACACIONES

13 Arroz con pollo
Atún al horno con tomate y verduras
Fruta fresca

20 Arroz con verduras
Limanda enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

27 Judías pintas con verduras
Salmón horneado a con verduritas
Fruta fresca

MES SEPTIEMBRE Sin Gluten (celíaco)

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)



Septiembre 2019

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