

Lunes/Monday

02

NO LECTIVO

09

Crema de zanahoria  
Ternera guisada con patatas  
Yogur

16

Lentejas guisadas  
Caballa con tomate natural  
Natillas

23

Crema de puerro  
Pavo estofado con patatas  
Yogur

30

Sopa de pescado  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores  
Actimel

Martes/Tuesday

03

Arroz con verduras  
Fritos varios de pescado con ensalada de colores  
Fruta fresca

10

Judías pintas con verduras  
Tortilla de patata y queso con ensalada de colores  
Fruta fresca

17

Espaguetis gratinados  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

24

Sopa de cocido  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

31

Tallarines con tomate  
Bacalao al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

Miércoles/Wednesday

04

Guisantes salteados  
Pechuga de pavo con patata cocida  
Fruta fresca

11

Patatas guisadas  
Merluza rebozada con ensalada verde  
Fruta fresca

18

Menestra de verduras  
Filete de pavo con patata cocida  
Fruta fresca

25

Arroz con tomate  
Merluza a la romana con ensalada verde  
Fruta fresca

Jueves/Thursday

05

Espaguetis con tomate  
Merluza al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

12

Sopa de cocido  
Cocido completo (pollo y ternera)  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Pollo asado a la cazadora  
Fruta fresca

26

Marmitako vasco  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

Viernes/Friday

06

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

13

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

20

Arroz con tomate  
Limanda a la romana con ensalada  
Fruta fresca

27

Judías pintas con arroz  
Salmón horneado a la naranja con verduritas  
Fruta fresca

**MES MARZO**  
**Sin Cerdo**



## ENGLISH MENU

**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.

## SUGERENCIAS PARA LA CENA

### 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  | 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.



Marzo 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

Tel 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)

CIF: B96740659