

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

02

NO LECTIVO

03

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

04

Guisantes salteados
Lomo de cerdo con
patata cocida
Fruta fresca

05

Espaguetis con tomate
Merluza al horno con
verduras
Fruta fresca

06

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

09

Crema de zanahoria
Ternera guisada con
patatas
Postre de soja

10

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

11

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

12

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

13

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

16

Lentejas guisadas
Caballa con tomate
natural
Postre de soja

17

Espaguetis con
tomate
Tortilla de patata con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

18

Menestra de
verduras
Lomo de cerdo con
patata cocida
Fruta fresca

19

Alubias blancas
estofadas
Pollo asado a la
cazadora
Fruta fresca

20

Arroz con tomate
Filete de merluza al
horno con verduras
Fruta fresca

23

Crema de puerro
Magro de cerdo
estofado con patatas
Postre de soja

24

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

25

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

26

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

27

Judías pintas con
verduras
Salmón horneado
con verduritas
Fruta fresca

30

Sopa de fideos
Tortilla de patata y
calabacín con ensalada
colores
Postre de soja

31

Tallarines con tomate
Bacalao al horno
con verduras
Fruta fresca

MES MARZO
Sin lactosa ni
proteína de la
leche

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	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



Marzo 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CIF: B96740659