

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

Sopa de fideos  
Lomo de cerdo con  
patata cocida  
Fruta fresca

05

Espaguetis con  
tomate  
Merluza al horno con  
verduras  
Fruta fresca

06

Acelgas rehogadas  
Tortilla de patata y  
atún con ensalada del  
tiempo  
Fruta fresca

09

Crema de zanahoria  
Ternera guisada con  
patatas  
Yogur

10

Tallarines primavera  
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 fideos  
Filete de pavo a la  
plancha con ensalada  
Fruta fresca

13

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

16

Crema de calabacín  
Caballa con tomate  
natural  
Natillas

17

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

18

Espinacas rehogadas  
con patata  
Lomo de cerdo con  
patata cocida  
Fruta fresca

19

Guiso de patatas  
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  
Yogur

24

Sopa de fideos  
Ternera guisada con  
patatas  
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

Macarrones con  
calabacín  
Salmón horneado con  
verduritas  
Fruta fresca

30

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

31

Tallarines con tomate  
Bacalao al horno con  
verduras  
Fruta fresca

**MES MARZO**  
**Sin lentejas, judía**  
**blanca, pinta,**  
**verde, garbanzos,**  
**guisantes ni habas\***



## 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)	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**



**Marzo 2020**

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

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

CF: B96740659