

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

02

NO LECTIVO

03

Arroz con verduras
Filete de pavo con
ensalada de colores
Fruta fresca

04

Guisantes salteados
Lomo de cerdo con
patata cocida
Fruta fresca

05

Espaguetis con
tomate
Pollo asado con
verduras
Fruta fresca

06

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

09

Crema de zanahoria
Ternera guisada con
patatas
Yogur

10

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

11

Patatas guisadas
Filete de pollo a la
plancha con ensalada
verde
Fruta fresca

12

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

13

Arroz con verduras
Filete de cerdo con
tomate y verduras
Fruta fresca

16

Lentejas guisadas
Filete de ternera a la
plancha con tomate
natural
Natillas

17

Espaguetis
gratinados
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 pavo con
ensalada de colores
Fruta fresca

23

Crema de puerro
Magro de cerdo
estofado con
patatas
Yogur

24

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

25

Arroz con tomate
Filete de pollo 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
Pavo con
verduritas
Fruta fresca

30

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

31

Tallarines con tomate
Filete de cerdo a la
plancha con verduras
Fruta fresca

**MES MARZO
Sin Pescado
ni Marisco**

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	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	CARNE MAGRA
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 pescado ni marisco



Marzo 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CIF: B96740659