

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# OCTUBRE Sin Carne

05

Guiso de patatas con  
verduras  
Atún al horno con pisto  
Yogur

06

Crema de calabacín con  
costrones de pan  
Croquetas de verduras  
con ensalada  
Fruta de temporada

07

Judías blancas caseras  
Tortilla de patata y  
cebolla con ensalada de  
colores  
Fruta de temporada

01

Paella de verduras  
Palometa empanada con  
zanahoria baby  
Fruta de temporada

02

Judías verdes con tomate  
y patata  
Albóndigas de pescado  
con champiñones  
Fruta de temporada

12

FESTIVO

09

Sopa de verduras  
Garbanzos con tomate,  
cebolla y patata  
Fruta de temporada

13

Coditos con tomate  
casero  
Tortilla francesa con  
queso y zanahoria baby  
Fruta de temporada

14

Alubias pintas caseras  
con arroz  
Caballa con ensalada del  
tiempo  
Fruta de temporada

15

Menestra de verduras  
rehogadas  
Tortilla de patata con  
lechuga y maíz  
Fruta de temporada

16

Lentejas a la hortelana  
Merluza en tempura con  
ensalada de colores  
Fruta de temporada

19

Macarrones a la  
marinera  
Tortilla francesa con  
verduras  
Actimel

20

Crema de calabaza  
Salmón al horno con  
champiñones al ajillo  
Fruta de temporada

21

Sopa de verduras  
Garbanzos con tomate,  
cebolla y patata  
Fruta de temporada

22

Arroz con verduras  
Abadejo al horno en salsa  
con ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta de temporada

23

Judías blancas estofadas  
Huevos cocidos con salsa  
casera de tomate y  
ensalada de colores  
Fruta de temporada

26

Crema de champiñón  
Albóndigas de pescado  
con verduritas  
Yogur

27

Patatas guisadas con  
verduras  
Bacalao orly con  
ensalada verde  
Fruta de temporada

28

Guisantes salteados  
Revuelto de verduras con  
patata cocida  
Fruta de temporada

29

Espaguetis en salsa de  
queso  
Merluza al horno en salsa  
con calabaza dado  
Fruta de temporada

30

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa con atún  
y ensalada del tiempo  
Fruta de temporada

## 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
PESCADO	PESCADO O HUEVO
HUEVO	PESCADO
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.



Octubre 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)

CIF: B96740659