

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

OCTUBRE Sin Cerdo

05

Guiso de patatas con
verduras
Atún al horno con pisto
Yogur

06

Crema de calabacín con
costrones de pan
Pollo asado al limón con
patatas dado
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
Ternera en salsa ligera
con champiñones
Fruta de temporada

12

FESTIVO

09

Sopa de cocido
Cocido completo
(pollo y ternera)
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
Ternera guisada con
patatas fritas
Fruta de temporada

16

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

19

Macarrones a la
marinera
Filete de pollo a la
plancha con verduras
Actimel

20

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

21

Sopa de cocido
Cocido completo
(pollo y ternera)
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
Ternera guisada a la
jardinera con verduritas
Yogur

27

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

28

Guisantes salteados con
huevo duro
Filete de pavo a la
plancha 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
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.



Octubre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CIF: B96740659