

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# OCTUBRE Sin Gluten (celíaco)

05

Guiso de patatas con  
verduras  
Atún al horno con pisto  
Yogur

06

Crema de calabacín  
Pollo asado al limón con  
patatas dado  
Fruta de temporada

07

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

01

Paella de verduras  
Palometa al horno con  
zanahoria baby  
Fruta de temporada

02

Judías verdes con tomate  
y patata  
Ternera guisada con  
champiñones  
Fruta de temporada

12

FESTIVO

13

Coditos con tomate  
(pasta sin gluten)  
Tortilla francesa con  
zanahoria baby  
Fruta de temporada

08

Arroz con tomate  
Filete de merluza al  
horno con verduritas  
Fruta de temporada

09

Sopa de cocido  
(fideos sin gluten)  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Fruta de temporada

19

Macarrones a la  
marinera  
(pasta sin gluten)  
Magro de cerdo guisado  
con verduras  
Actimel

14

Alubias pintas 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 enharinada  
(harina de maíz) con  
ensalada de colores  
Fruta de temporada

20

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

21

Sopa de cocido  
(fideos sin gluten)  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Fruta de temporada

22

Arroz con verduras  
Abadejo al horno 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 a la plancha con  
ensalada verde  
Fruta de temporada

28

Guisantes salteados con  
huevo duro  
Lomo de cerdo con  
patata cocida  
Fruta de temporada

29

Espaguetis con tomate  
(pasta sin gluten)  
Merluza al horno 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 sin gluten), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta sin gluten) O 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 gluten (celíaco)



Octubre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

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

CIF: B96740659