

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

OCTUBRE

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

05

Guiso de patatas
Atún al horno con pisto
Yogur

06

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

07

Espaguetis con tomate
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

Crema de zanahoria
Ternera guisada con champiñones
Fruta de temporada

12

FESTIVO

13

Coditos con tomate
Tortilla francesa con zanahoria baby
Fruta de temporada

14

Brócoli rehogado
Caballa con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

15

Guiso de patatas
Ternera guisada con verduritas*
Fruta de temporada

16

Arroz con tomate
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta de temporada

19

Macarrones a la marinera
Magro de cerdo guisado con verduras*
Actimel

20

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

21

Sopa de fideos
Ternera asada en su jugo con patatas
Fruta de temporada

22

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

23

Patatas con verduras
Huevos cocidos con salsa casera de tomate y ensalada de colores
Fruta de temporada

26

Crema de champiñón
Ternera guisada con verduritas*
Yogur

27

Patatas guisadas
Bacalao a la plancha con ensalada verde
Fruta de temporada

28

Espinacas rehogadas
Lomo de cerdo con patata cocida
Fruta de temporada

29

Espaguetis con tomate
Merluza al horno con calabaza dado
Fruta de temporada

30

Arroz 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)	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



Octubre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CF: B96740659