

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

ABRIL MENÚ SIN CERDO

05

VACACIONES

12

Macarrones con tomate
Caballa con ensalada del tiempo
Yogur

19

Arroz de la huerta
Tortilla de pavo con ensalada
Yogur

26

Caracolillos al ajillo
Bacalao al horno con ensalada de colores
Yogur

06

Arroz 3 delicias (zanahoria, guisante, tortilla)
Bacalao empanado con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

13

Puré de verduras
Filete de contramuslo de pollo en salsa con zanahoria baby
Fruta de temporada

20

Lentejas estofadas
Merluza rebozada con pimientos
Fruta de temporada

27

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

07

Lentejas a la hortelana
Pollo al horno con patatas
Fruta de temporada

14

Alubias pintas con verduritas
Ragout de ternera con patatas
Fruta de temporada

21

Menestra de verduras
Salchichas de pavo con patatas
Fruta de temporada

28

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

01

VACACIONES

08

Crema de zanahoria
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

15

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

22

Sopa de fideos
Pollo asado al chilindrón
Fruta de temporada

29

Judías verdes con patatas
Delicia de calamar con tomate aliñado
Fruta de temporada

02

VACACIONES

09

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

16

Jornada británica
British Pie
Fish and chips
Gelatina

23

Garbanzos estofados
Palometa en salsa de tomate con zanahoria baby
Fruta de temporada

30

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa de queso con verduritas
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:

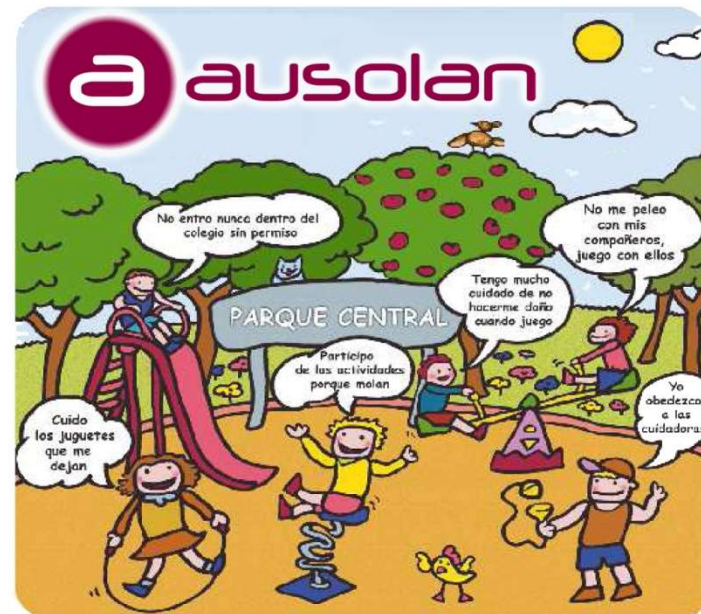
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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.



Abril 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CIF: B96740659