

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# ABRIL Menú Sin Gluten (Celíaco)

05

VACACIONES

12

Macarrones con tomate  
(pasta sin gluten)  
Caballa con ensalada del  
tiempo  
Yogur

19

Arroz de la huerta  
Tortilla francesa con  
ensalada  
Yogur

26

Pasta al ajillo  
(pasta sin gluten)  
Bacalao al horno  
con ensalada de  
colores  
Yogur

06

Arroz 3 delicias  
(zanahoria, guisantes y  
tortilla)  
Bacalao al horno con  
ensalada del tiempo  
Fruta de temporada

13

Puré de verduras  
Filete de contramuslo a  
la plancha con zanahoria  
baby  
Fruta de temporada

20

Lentejas estofadas  
Merluza al horno con  
pimientos  
Fruta de temporada

27

Crema de calabaza  
Cinta de lomo 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  
Filete de cerdo a la  
plancha con patatas  
Fruta de temporada

28

Sopa de cocido  
(pasta sin gluten)  
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 picadillo  
(pasta sin gluten)  
Pollo asado al chilindrón  
Fruta de temporada

29

Judías verdes con patatas  
Merluza al horno con  
tomate aliñado  
Fruta de temporada

02

VACACIONES

09

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

16

Coditos con atún (pasta  
sin gluten)  
Pavo guisado con patatas  
Gelatina

23

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

30

Alubias blancas  
estofadas  
Tortilla francesa 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:

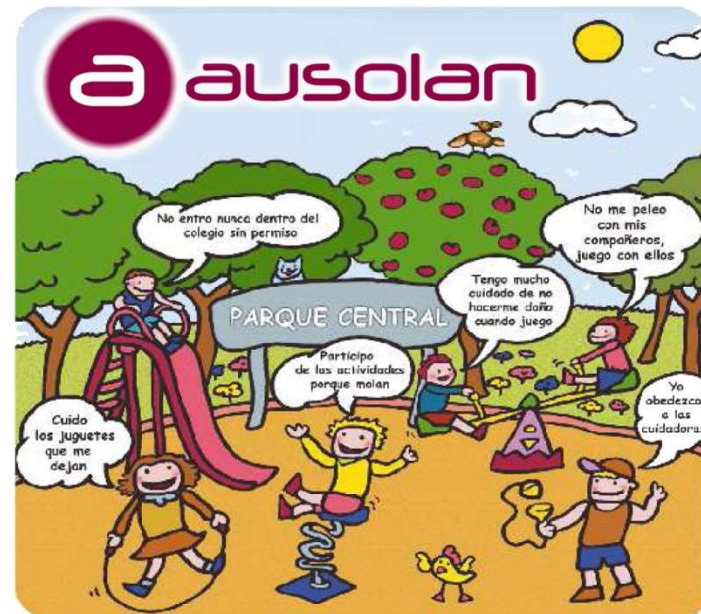
*Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.*

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.



## Menú Sin Gluten (Celíaco)



**Abril 2021**

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