

Lunes/Monday

ABRIL MENÚ SIN HUEVO

05

VACACIONES

12

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

19

Arroz de la huerta
Filete de pollo a la
plancha con ensalada
Yogur

26

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

Martes/Tuesday

06

Arroz 3 delicias
(zanahoria, guisantes y
maíz)
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 a la plancha
con ensalada
Fruta de temporada

Miércoles/Wednesday

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 huevo)
Cocido completo
(pollo y ternera)
Fruta de temporada

Jueves/Thursday

01

VACACIONES

08

Crema de zanahoria
Lomo de cerdo a la
plancha con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

15

Judías verdes rehogadas
Merluza al horno con
ensalada del tiempo
Fruta de temporada

22

Sopa de ave
(pasta sin huevo)
Pollo asado al chilindrón
Fruta de temporada

29

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

Viernes/Friday

02

VACACIONES

09

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

16

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

23

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

30

Alubias blancas estofadas
Ternera guisada 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:

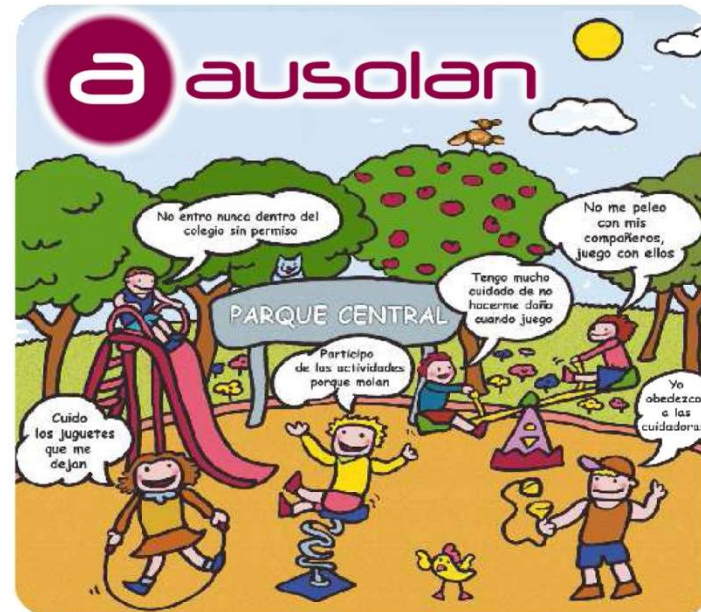
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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 huevo



Abril 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CF: B96740659