

Lunes/Monday

ABRIL

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

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

05

VACACIONES

06

Arroz integral 3 delicias (huevo, maíz y zanahoria).
Bacalao al horno con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

07

Coliflor rehogada
Pollo al horno con patatas
Fruta de temporada

08

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

09

Patatas con verdura
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

12

Macarrones con tomate
Caballa con ensalada del tiempo
Yogur

13

Puré de verduras (sin*)
Filete de contranslo de pollo con zanahoria baby
Fruta de temporada

14

Espinacas rehogadas
Ragout de ternera con patatas
Fruta de temporada

15

Arroz con pollo
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

16

Coditos con atún
Pavo guisado con patatas
Gelatina

19

Arroz con verduras (sin*)
Tortilla francesa con ensalada
Yogur

20

Crema de calabacín
Merluza al horno con pimientos
Fruta de temporada

21

Brócoli rehogado
Filete de cerdo con patatas
Fruta de temporada

22

Sopa de picadillo
Pollo asado al chilindrón
Fruta de temporada

23

Patatas guisadas con verduras (sin*)
Palometa en salsa de tomate con zanahoria baby
Fruta de temporada

26

Pasta integral al ajillo
Bacalao al horno con ensalada de colores
Yogur

27

Crema de calabaza
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

28

Acelgas rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patata y zanahoria
Fruta de temporada

29

Patatas con magro
Merluza al horno con tomate aliñado
Fruta de temporada

30

Arroz con tomate
Tortilla francesa de queso con verduras
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:

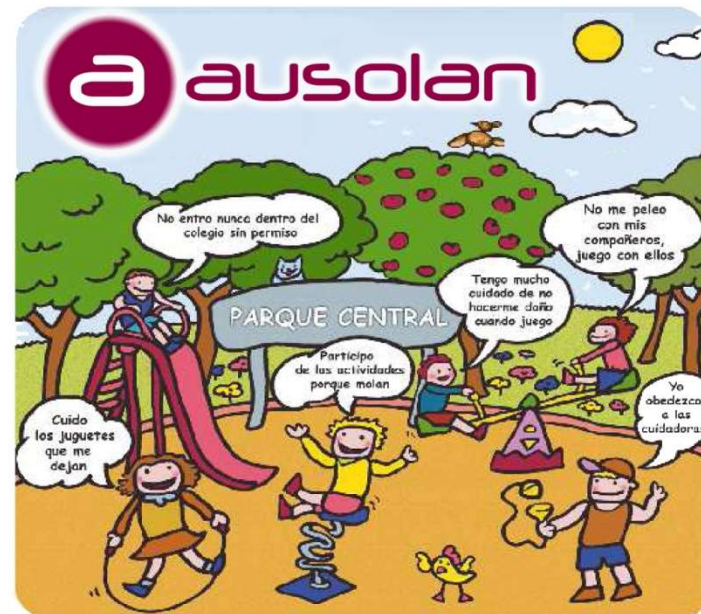
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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



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