

Lunes/Monday

MENÚ SIN LACTOSA NI PLV

JUNIO '21

7 Judías verdes rehogadas
Abadejo en salsa de pimientos con patata panadera
Fruta de temporada

14 Arroz a la milanesa
Tiras de merluza (enharinadas con harina de maíz) con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

21 Judías verdes con tomate
Filete de Sajonia con patatas
Fruta de temporada

* 22 Junio Comida Especial para infantil y primer ciclo de primaria

* 24 Junio: Comida Especial para segundo ciclo de primaria

Martes/Tuesday

1 Macarrones (sin gluten) a la Puttanesca (tomate, aceitunas negras y orégano)
Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

8 Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta de temporada

15 Crema de puerros
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas con patatas fritas
Fruta de temporada

22 Comida especial Infantil y 1er ciclo primaria *
Crema de hortelana
Merluza a la andaluza (enharinada con harina de maíz) con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Miércoles/Wednesday

2 Ensalada de garbanzos
Escalopín de cerdo al ajillo con patatas fritas
Fruta de temporada

9 Espaguetis primavera
Salchichas de pavo al horno con ensalada verde
Fruta de temporada

16 Alubias pintas estofadas con verduras
Cinta de lomo adobada con ensalada
Fruta de temporada

23 Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

COMIDA ESPECIAL

Arroz con tomate
Tortilla francesa con ensalada de colores
Postre fermentado de soja

Jueves/Thursday

3 Crema de verduras
Pollo guisado con zanahoria
Postre fermentado de soja

10 Lentejas a la hortelana
Tortilla francesa con patatas fritas
Postre fermentado de soja

17 Ensalada de pasta (zanahoria, maíz y aceitunas)
Colitas de rape en salsa verde
Postre fermentado de soja

24 Comida Especial

¡¡ FELICES VACACIONES !!

Viernes/Friday

4 Ensalada completa (lechuga, tomate, huevo y zanahoria)
Arroz con verduras y carne
Fruta de temporada

11 Ensaladilla aliñada
Bacalao a la andaluza (enharinado con harina de maíz) con ensalada de tomate
Fruta de temporada

18 Menestra de verdura
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta de temporada

* Producto ecológico

* Producto integral

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:

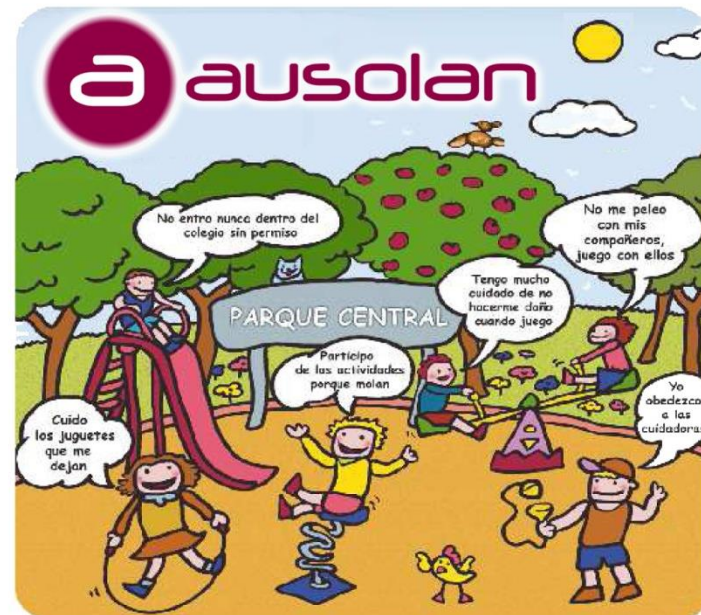
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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 Lactosa ni PLV

(proteína de leche de vaca)



Junio 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CIF: B96740659