

Lunes/Monday

# MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO

JUNIO' 21

**7**  
Judías verdes rehogadas  
Filete de cerdo al ajillo con patata panadera  
Fruta de temporada

**14**  
**Arroz** a la milanesa  
Tortilla francesa 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)  
Filete de cerdo con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**8**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
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  
Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

Miércoles/Wednesday

**2**  
Ensalada de garbanzos  
Hamburguesa mixta 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**  
**Helado**

Jueves/Thursday

**3**  
Crema de verduras  
Pollo guisado con zanahoria  
Yogur

**10**  
**Lentejas** a la hortelana  
Huevos revueltos con jamón y patatas fritas  
Postre lácteo

**17**  
Ensalada de pasta (zanahoria, maíz y aceitunas)  
Filete de pollo al ajillo con ensalada de lechuga  
Yogur

**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 (sin atún)  
Filete de pollo a la plancha 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:

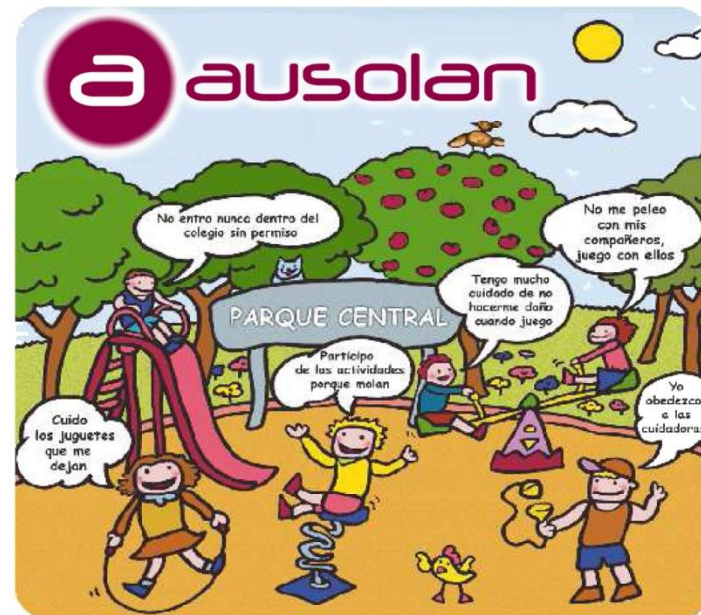
*Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.*

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 Pescado ni Marisco



Junio 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)

CIF: B96740659