

MENÚS ESPECIALES

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.

CONSEJOS

Antes de la preparación:

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

Disponga de utensilios específicos (por ejemplo, de colores diferentes), para evitar el peligro de contaminación cruzada. Cuando eso no sea posible, valore que se puedan limpiar a fondo, si no, establezca un protocolo para lavarlos esmeradamente antes de usarlos.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú.

Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el alimento o el ingrediente no contiene el alérgeno.

Durante la preparación:

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica.

Si utiliza saleros, especias, etc., intente que estén en tarros donde no se tenga que introducir la mano.

Utilice aceites nuevos para freír y cocine en una freidora o sartén aparte.

Por ejemplo, la comida que se prepara con aceite que ya ha sido utilizado para freír croquetas podría causar una reacción a las personas alérgicas a la leche y el huevo, y a los celíacos.

Extreme la limpieza de las planchas, ya que muchas veces se pone harina para evitar que se peguen los alimentos.

Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

No quite un ingrediente alergénico de un plato listo para servir a una persona alérgica ya que pueden quedar restos que no sean visibles.

Por ejemplo, no se deberá dar a una persona alérgica a los frutos secos un trozo de pastel al cual se le haya quitado el fruto seco que se suele poner como decoración pensando que ya no le podrá ser dañino.

No guarde los menús especiales con los normales en armarios calientes o al baño María, con el fin de evitar que se contaminen a través de los vapores.



Menús Específicos Alergias e Intolerancias Infantil



Noviembre 2018

Menú Escolar

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocentrales@cocentrales.es
Nº Registro Sanitario: 26.01783/M

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE 2018
Infantil
Celíaco

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

6 Judías verdes con patatas
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Lácteo

7 Arroz con tomate
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

8 Lentejas con verduras
Tortilla española con ensalada
Lácteo

9 FESTIVO

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

13 Arroz con tomate
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada
Lácteo

14 Sopa de fideos (fideos sin gluten)
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Fruta

15 Coditos con tomate (pasta sin gluten)
Huevos cocidos con tomate y ensalada
Fruta

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Lácteo

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Lácteo

21 Arroz con pollo y verduras
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta

22 Alubias blancas con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta

23 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Lomo de cerdo con ensalada
Lácteo

26 Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

27 Patatas con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Lácteo

28 Espirales con ajo y aceite (pasta sin gluten)
Lomo al horno
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

30 Sopa de fideos (pasta sin gluten)
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Lácteo

LUNES


COCINAS CENTRALES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE 2018

Infantil

Sin lactosa, ni proteína de la leche

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

6 Judías verdes con patatas
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Yogur de soja

7 Arroz con tomate
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

8 Lentejas con verduras
Tortilla española con ensalada
Yogur de soja

9 FESTIVO

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

13 Arroz con tomate
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada
Yogur de soja

14 Sopa de fideos
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Fruta

15 Coditos con tomate
Huevos cocidos con tomate y ensalada
Fruta

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Yogur de soja

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Yogur de soja

21 Arroz con pollo y verduras
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta

22 Alubias blancas con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta

23 Macarrones con tomate
Lomo de cerdo con ensalada
Yogur de soja

26 Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

27 Patatas con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Yogur de soja

28 Espirales con ajo y aceite
Lomo al horno
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

30 Sopa de fideos
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Yogur de soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

5 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

26 Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

MARTES

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

6 Judías verdes con patatas
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Yogur de soja

13 Arroz con tomate
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada
Yogur de soja

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Yogur de soja

27 Patatas con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Yogur de soja

MIÉRCOLES

NOVIEMBRE 2018

Infantil
Sin Gluten (celíaco), lactosa ni proteína de la leche

7 Arroz con tomate
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

14 Sopa de fideos (fideos sin gluten)
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Fruta

21 Arroz con pollo y verduras
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta

28 Espirales con ajo y aceite (pasta sin gluten)
Lomo al horno
Fruta

JUEVES

FESTIVO

8 Lentejas con verduras
Tortilla española con ensalada
Yogur de soja

15 Coditos con tomate (pasta sin gluten)
Huevos cocidos con tomate y ensalada
Fruta

22 Alubias blancas con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

VIERNES

2

FESTIVO

9 FESTIVO

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Yogur de soja

23 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Lomo de cerdo con ensalada
Yogur de soja

30 Sopa de fideos (pasta sin gluten)
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Yogur de soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE 2018

Infantil

Sin lactosa, ni proteína de la leche, y sin huevo ni derivados

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

6 Judías verdes con patatas
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Yogur de soja

7 Arroz con tomate
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

8 Lentejas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada
Yogur de soja

9 FESTIVO

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

13 Arroz con tomate
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada
Yogur de soja

14 Sopa de fideos (pasta sin huevo)
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Fruta

15 Coditos con tomate (pasta sin huevo)
Filete de pavo a la plancha con tomate y ensalada
Fruta

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Yogur de soja

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Yogur de soja

21 Arroz con pollo y verduras
Filete de pavo con ensalada del tiempo
Fruta

22 Alubias blancas con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta

23 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Lomo de cerdo con ensalada
Yogur de soja

26 Arroz con tomate
Filete de pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta

27 Patatas con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Yogur de soja

28 Espirales con ajo y aceite (pasta sin huevo)
Lomo al horno
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

30 Sopa de fideos (pasta sin huevo)
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Yogur de soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE

2018

Infantil

Sin Huevo ni derivados

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

26 Arroz con tomate
Filete de pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta

6 Judías verdes con jamón
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Lácteo

13 Arroz con tomate
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada
Lácteo

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Lácteo

27 Patatas con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Lácteo

7 Arroz con tomate
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

14 Sopa de fideos (pasta sin huevo)
Cocido madrileño completo
Fruta

21 Arroz con pollo y verduras
Filete de pavo con ensalada del tiempo
Fruta

28 Espirales con chorizo
Cinta de lomo al horno
Fruta

1 FESTIVO

8 Lentejas castellanas
Filete de pavo a la plancha con ensalada
Lácteo

15 Coditos con tomate (pasta sin huevo)
Filete de pavo a la plancha con tomate y ensalada
Fruta

22 Alubias blancas caseras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

2 FESTIVO

9 FESTIVO

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Lácteo

23 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Lomo de cerdo con ensalada
Lácteo

30 Sopa de fideos (pasta sin huevo)
Cocido madrileño completo
Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE

2018

Infantil

Sin pescado ni marisco

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

6 Judías verdes con jamón
Filete de pavo con ensalada del tiempo
Lácteo

7 Arroz tres delicias
Pollo al curry con champiñón
Fruta

8 Lentejas castellanas
Tortilla española con ensalada
Lácteo

9 FESTIVO

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

13 Arroz con tomate
Filete de pavo con ensalada
Lácteo

14 Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta

15 Coditos gratinados al horno
Huevos con bechamel y ensalada
Fruta

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Lácteo

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

20 Crema vichy
Filete de pavo con ensalada verde
Lácteo

21 Arroz con pollo y verduras
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta

22 Alubias blancas caseras
Escalope de pollo con ensalada
Fruta

23 Macarrones con tomate
Lomo de sajonia con ensalada
Lácteo

26 Arroz a la milanesa
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

27 Patatas con magro
Filete de pollo a la plancha con ensalada verde
Lácteo

28 Espirales con chorizo
Cinta de lomo al horno
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

30 Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE 2018
Infantil
Sin Frutos Secos

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

6 Judías verdes con jamón
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Lácteo

7 Arroz tres delicias
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

8 Lentejas castellanas
Tortilla española con ensalada
Lácteo

9 FESTIVO

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

13 Arroz con tomate
Pescadilla enharinada (harina de maíz) con ensalada
Lácteo

14 Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta

15 Coditos gratinados al horno
Huevos cocidos con tomate y ensalada
Fruta

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo con patatas
Lácteo

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Lácteo

21 Arroz con pollo y verduras
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta

22 Alubias blancas caseras
Escalope de pollo con ensalada
Fruta

23 Macarrones con tomate
Lomo de sajonia con ensalada
Lácteo

26 Arroz a la milanesa
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

27 Patatas con magro
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde
Lácteo

28 Espirales con chorizo
Cinta de lomo al horno
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

30 Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Lácteo

LUNES


COCINAS CENTRALES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE 2018
Infantil
Bajo en Grasa

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno
Fruta

6 Judías verdes rehogadas
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Lácteo

7 Arroz tres delicias
Pollo con champiñón
Fruta

8 Lentejas con verduras
Tortilla española con ensalada
Lácteo

9 FESTIVO

12 Puré de verduras
Pollo asado con lechuga
Fruta

13 Arroz con tomate
Pescadilla a la plancha con ensalada
Lácteo

14 Sopa de cocido
Garbanzos, pollo y zanahoria
Fruta

15 Coditos con tomate
Huevos cocidos con ensalada
Fruta

16 Judías pintas con verduritas
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada
Lácteo

19 Lentejas a la hortelana
Filete ruso con ensalada
Fruta

20 Crema vichy
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde
Lácteo

21 Arroz con verduras
Tortilla de patata y ensalada del tiempo
Fruta

22 Alubias blancas con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta

23 Macarrones con tomate
Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
Lácteo

26 Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

27 Patatas con magro
Merluza a la plancha con ensalada verde
Lácteo

28 Espirales con ajo y aceite
Cinta de lomo al horno
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno **con ensalada**
Fruta

30 Sopa de cocido
Garbanzos, pollo y zanahoria
Lácteo

LUNES


COCINAS CENTRALES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE
2018

Infantil

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

Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

5 Espaguetis con tomate
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa
Fruta

12 Puré de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

19 Sopa de fideos
Filete ruso con ensalada
Fruta

26 Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Fruta

6 Crema de verduras
Varitas de merluza con ensalada del tiempo
Lácteo

13 Arroz con tomate
Pescadilla a la romana con ensalada
Lácteo

20 Crema vichy
Fritura de pescado con ensalada verde
Lácteo

27 Patatas con magro
Merluza rebozada con ensalada verde
Lácteo

7 Arroz con tomate
Pollo en salsa con champiñón
Fruta

14 Sopa de fideos
Filete de pavo a la plancha con ensalada
Fruta

21 Arroz con pollo y verduras
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta

28 Espirales con chorizo
Cinta de lomo al horno
Fruta

8 Puré de zanahoria
Tortilla española con ensalada
Lácteo

15 Coditos gratinados al horno
Huevos con bechamel y ensalada
Fruta

22 Patatas guisadas
Escalope de pollo con ensalada
Fruta

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas
Fruta

9 FESTIVO

16 Crema de calabacín
Lomo de cerdo con patatas
Lácteo

23 Macarrones con tomate
Lomo de sajonia con ensalada
Lácteo

30 Sopa de fideos
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Lácteo