

## 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



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  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday

COCINAS  
CENTRALES

"Modera el consumo de dulces, nos aportan muchos azúcares y grasas, y pocos nutrientes esenciales"

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

SEPTIEMBRE  
2017  
Infantil

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

11  
Crema de Brócoli  
Lomo de Sajonia con  
patatas y pimientos  
Fruta del tiempo

12  
Arroz a la milanesa  
Merluza enharinada  
(harina de maíz) con  
ensalada de  
lechuga, tomate y  
maíz  
Yogur de Soja

13  
Caracolillos con  
tomate  
(pasta sin gluten)  
Albóndigas caseras a  
la jardinera  
Fruta del tiempo

14  
Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo  
con patatas  
Fruta del tiempo

15  
Lentejas estofadas  
Tortilla española  
con tomate  
natural  
Yogur de Soja

18  
Arroz blanco con  
tomate  
Pollo a la plancha  
con patatas  
Fruta del tiempo

19  
Judías blancas con  
verdura  
Pescadilla a la  
andaluza (harina de  
maíz) y lechuga  
Yogur de Soja

20  
Macarrones con  
tomate (pasta sin gluten)  
Hamburguesas de  
ternera caseras con  
verduras y patatas  
Fruta del tiempo

21  
Garbanzos  
Guisados  
Lacón con  
cachelos  
Fruta de tiempo

22  
Puré de verduras  
Tortilla española  
con ensalada  
verde  
Yogur de Soja

25  
Patatas guisadas  
con verduras  
Cinta de lomo con  
lechuga  
Fruta del tiempo

26  
Arroz tres delicias  
(jamón cocido y verduras)  
Filete de lenguado  
enharinado  
(harina de maíz) con  
ensalada de lechuga,  
zanahoria y maíz  
Yogur de Soja

27  
Puré de judías  
verdes  
Albóndigas caseras  
con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con  
tomate  
(pasta sin gluten)  
Pollo asado con  
patatas dado  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas estofadas  
Tortilla de calabacín  
con ensalada  
Yogur de Soja

LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday

COCINAS  
CENTRALES

"Modera el consumo de dulces, nos aportan muchos azúcares y grasas, y pocos nutrientes esenciales"

Sin Huevo  
ni derivados

SEPTIEMBRE  
2017  
Infantil

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

11  
Crema de Brócoli  
Lomo de Sajonia con patatas y pimientos  
Fruta del tiempo

12  
Arroz a la milanesa  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Lácteo

13  
Caracollillos con chorizo (pasta sin huevo)  
Albóndigas caseras (sin huevo) a la jardinera  
Fruta del tiempo

14  
Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo con patatas  
Frutal del tiempo

15  
Lentejas caseras  
Lomo fresco con tomate natural  
Lácteo

18  
Arroz blanco con tomate  
Pollo a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

19  
Judías blancas con verdura  
Pescadilla a la andaluza y lechuga  
Lácteo

20  
Macarrones con tomate (pasta sin huevo)  
Hamburguesas de ternera caseras con verduras y patatas  
Fruta del tiempo

21  
Garbanzos Guisados  
Lacón con cachelos  
Frutal de tiempo

22  
Puré de verduras  
Filete de pavo de a la plancha con ensalada verde  
Lácteo

25  
Patatas a la riojana  
Cinta de lomo con lechuga  
Fruta del tiempo

26  
Arroz tres delicias (jamón cocido y verduras)  
Filete de lenguado enharinado (harina de maíz) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Lácteo

27  
Puré de judías verdes  
Albóndigas caseras (sin huevo) con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con chorizo (pasta sin huevo)  
Pollo asado con patatas dado  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas con chorizo  
Filete de cerdo con ensalada  
Lácteo

LUNES  
Monday

COCINAS  
CENTRALES

4

VACACIONES

11

Crema de Brócoli  
Lomo de Sajonia con  
patatas y pimientos

Fruta del tiempo

18

Arroz blanco con  
tomate  
Pollo a la plancha  
con patatas  
Fruta del tiempo

25

Patatas a la  
riojana  
Cinta de lomo con  
lechuga  
Fruta del tiempo

MARTES  
Tuesday

"Modera el  
consumo de dulces,  
nos aportan muchos  
azúcares y grasas, y  
pocos nutrientes  
esenciales" "

5

VACACIONES

12

Arroz a la milanesa  
Merluza a la romana  
con ensalada de  
lechuga, tomate y  
maíz

Lácteo

19

Judías blancas con  
verdura  
Pescadilla a la  
andaluza y lechuga  
Lácteo

26

Arroz tres delicias  
(jamón cocido y verduras)  
Filete de lenguado  
enharinado  
(harina de maíz) con  
ensalada de lechuga,  
zanahoria y maíz  
Lácteo

MIÉRCOLES  
Wednesday

Sin Frutos  
Secos

6

VACACIONES

13

Caracolillos con  
chorizo  
Albóndigas caseras  
a la jardinera

Fruta del tiempo

20

Macarrones con  
tomate  
Filetes rusos de  
ternera caseras con  
verduras y patatas  
Fruta del tiempo

27

Pure de judías  
verdes  
Albóndigas caseras  
con patatas  
Fruta del tiempo

JUEVES  
Thursday

SEPTIEMBRE  
2017  
Infantil

7

VACACIONES

14

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo  
con patatas

Frutal del tiempo

21

Garbanzos  
Guisados  
Lacón con  
cachelos  
Frutal de tiempo

28

Espaguetis con  
chorizo  
Pollo asado con  
patatas dado  
Fruta del tiempo

VIERNES  
Friday

1

VACACIONES

8

VACACIONES

15

Lentejas caseras  
Tortilla española  
con tomate  
natural  
Lácteo

22

Puré de verduras  
Tortilla española  
con ensalada  
verde  
Lácteo

29

Lentejas con  
chorizo  
Tortilla de  
calabacín con  
ensalada  
Lácteo