

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



Marzo 2019

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**

4

FESTIVO

11

Lentejas estofadas

Tortilla española con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Puré de zanahoria

Albóndigas al horno (burger meat) en salsa

Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate

Filete de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta fresca

MARTES

Sin Gluten (celíaco)

5

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)

Merluza al horno en salsa con verduras

Lácteo

12

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)

Filete de bacalao al horno con ensalada

Lácteo

19

Lentejas con verduras

Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Lácteo

26

Tallarines con tomate (pasta sin gluten)

Pescadilla al horno en salsa con verduras

Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

6

Crema de verduras

Huevos con tomate y ensalada del tiempo

Fruta fresca

13

Sopa de cocido (pasta sin gluten)

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

20

Patatas guisadas con pimientos

Cinta de lomo al horno con ensalada verde

Fruta fresca

27

Arroz con tomate

Tortilla de patata con ensalada de colores

Fruta fresca

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

7

Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y champiñón)

Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas

Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón con ensalada

Fruta fresca

21

Arroz con magro

Salchichas de pavo al vapor con patatas

Fruta fresca

28

Sopa de cocido (pasta sin gluten)

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Alubias blancas con verduras

Pollo asado en salsa con zanahoria

Lácteo

15

Crema de calabaza

Pollo asado con patatas

Lácteo

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Lácteo

29

Crema de puerro

Lacón con patatas

Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

Sin Lactosa ni Proteína de la Leche

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

VIERNES

4

FESTIVO

5

Macarrones con tomate
Merluza al horno en salsa con verduras
Yogur de Soja

6

Crema de verduras
Huevos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

7

Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y champiñón)
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

8

Alubias blancas con verduras
Pollo asado en salsa con zanahoria
Yogur de Soja

11

Lentejas estofadas
Tortilla española con ensalada del tiempo
Fruta fresca

12

Espaguetis con tomate
Filete de bacalao al horno con ensalada
Yogur de Soja

13

Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate
Lacón con ensalada
Fruta fresca

15

Crema de calabaza
Pollo asado con patatas
Yogur de Soja

18

Puré de zanahoria
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa
Fruta fresca

19

Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada
Yogur de Soja

20

Patatas guisadas con pimientos
Cinta de lomo al horno con ensalada verde
Fruta fresca

21

Arroz con magro
Salchichas de pavo al vapor con patatas
Fruta fresca

22

Judías pintas estofadas
Tortilla de calabacín con ensalada de colores
Yogur de Soja

25

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha con tomate natural
Fruta fresca

26

Tallarines con tomate
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Yogur de Soja

27

Arroz con tomate
Tortilla de patata con ensalada de colores
Fruta fresca

28

Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

29

Crema de puerro
Lacón con patatas
Yogur de Soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Lentejas estofadas

Tortilla española con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Puré de zanahoria

Albóndigas al horno (burger meat) en salsa

Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate

Filete de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta fresca

MARTES

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

5

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)

Merluza al horno en salsa con verduras

Fruta fresca

12

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)

Filete de bacalao al horno con ensalada

Fruta fresca

19

Lentejas con verduras

Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Fruta fresca

26

Tallarines con tomate (pasta sin gluten)

Pescadilla al horno en salsa con verduras

Fruta fresca

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

6

Crema de verduras

Huevos con tomate y ensalada del tiempo

Fruta fresca

13

Sopa de cocido (pasta sin gluten)

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

20

Patatas guisadas con pimientos

Cinta de lomo al horno con ensalada verde

Fruta fresca

27

Arroz con tomate

Tortilla de patata con ensalada de colores

Fruta fresca

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

7

Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y champiñón)

Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas

Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón con ensalada

Fruta fresca

21

Arroz con magro

Salchichas de pavo al vapor con patatas

Fruta fresca

28

Sopa de cocido (pasta sin gluten)

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Alubias blancas con verduras

Pollo asado en salsa con zanahoria

Gelatina de frutas

15

Crema de calabaza

Pollo asado con patatas

Gelatina de frutas

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Gelatina de frutas

29

Crema de puerro

Lacón con patatas

Gelatina de frutas

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Lentejas caseras

Filete de pavo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

18

Puré de zanahoria
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa
Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate

Filete de pollo a la plancha con tomate natural
Fruta fresca

MARTES

Sin Huevo

5

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Merluza al horno en salsa verde
Lácteo

12

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
Filete de bacalao al horno con ensalada
Lácteo

19

Lentejas castellanas
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada
Lácteo

26

Tallarines con tomate (pasta sin huevo)
Pescadilla al horno en salsa verde
Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

6

Crema de verduras
Cinta de lomo y ensalada del tiempo
Fruta fresca

13

Sopa de cocido (pasta sin huevo)
Cocido completo
Fruta fresca

20

Patatas a la Riojana
Cinta de lomo al horno con ensalada verde
Fruta fresca

27

Arroz con tomate
Pavo con ensalada de colores
Fruta fresca

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

7

Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y champiñón)
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate
Lacón con ensalada
Fruta fresca

21

Arroz a la milanesa
Salchichas de pavo al vapor con patatas
Fruta fresca

28

Sopa de cocido (pasta sin huevo)
Cocido completo
Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Alubias blancas con verduras
Pollo asado en salsa con zanahoria
Lácteo

15

Crema de calabaza
Pollo asado con patatas
Lácteo

22

Judías pintas estofadas
Pechuga de pollo con ensalada de colores
Lácteo

29

Crema de puerro con picatostes
Lacón con patatas
Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Lentejas estofadas

Filete de pavo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

18

Puré de zanahoria
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa
Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha con tomate natural
Fruta fresca

MARTES

Sin Lactosa, Proteína de la leche ni Huevo

5

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Merluza al horno en salsa con verduras
Yogur de Soja

12

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
Filete de bacalao al horno con ensalada
Yogur de Soja

19

Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada
Yogur de Soja

26

Tallarines con tomate (pasta sin huevo)
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Yogur de Soja

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

6

Crema de verduras
Cinta de lomo y ensalada del tiempo
Fruta fresca

13

Sopa de cocido (pasta sin huevo)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

20

Patatas guisadas con pimientos
Cinta de lomo al horno con ensalada verde
Fruta fresca

27

Arroz con tomate
Pavo con ensalada de colores
Fruta fresca

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

7

Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y champiñón)
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate
Lacón con ensalada
Fruta fresca

21

Arroz con magro
Salchichas de pavo al vapor con patatas
Fruta fresca

28

Sopa de cocido (pasta sin huevo)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Alubias blancas con verduras
Pollo asado en salsa con zanahoria
Yogur de Soja

15

Crema de calabaza
Pollo asado con patatas
Yogur de Soja

22

Judías pintas estofadas
Pechuga de pollo con ensalada de colores
Yogur de Soja

29

Crema de puerro
Lacón con patatas
Yogur de Soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Lentejas estofadas

Tortilla española con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Puré de zanahoria

Albóndigas al horno (burger meat) en salsa

Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate

Filete de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta fresca

MARTES

Sin Frutos Secos

5

Macarrones con tomate

Merluza al horno en salsa con verduras

Lácteo

12

Espaguetis con tomate

Filete de bacalao al horno con ensalada

Lácteo

19

Lentejas con verduras

Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Lácteo

26

Tallarines con tomate

Pescadilla al horno en salsa con verduras

Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

6

Crema de verduras

Huevos con tomate y ensalada del tiempo

Fruta fresca

13

Sopa de cocido

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

20 Patatas guisadas con pimientos

Cinta de lomo al horno con ensalada verde

Fruta fresca

27

Arroz con tomate

Tortilla de patata con ensalada de colores

Fruta fresca

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

7

Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y champiñón)

Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas

Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón con ensalada

Fruta fresca

21

Arroz con magro

Salchichas de pavo al vapor con patatas

Fruta fresca

28

Sopa de cocido

Cocido completo (pollo y ternera)

Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Alubias blancas con verduras

Pollo asado en salsa con zanahoria

Lácteo

15

Crema de calabaza

Pollo asado con patatas

Lácteo

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Lácteo

29

Crema de puerro

Lacón con patatas

Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Lentejas estofadas

Tortilla francesa con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Menestra de verduras rehogada

Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa ligera con verduras

Fruta fresca

25

Judías verdes rehogadas

Filete de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta fresca

MARTES

Bajo en Grasa

5

Macarrones salteados

Merluza al horno en salsa verde

Lácteo desnatado

12

Espaguetis salteados

Filete de bacalao al horno con ensalada

Lácteo desnatado

19

Lentejas con verduras

Merluza al horno con ensalada

Lácteo desnatado

26

Tallarines salteados

Pescadilla al horno en salsa verde

Lácteo desnatado

MIÉRCOLES

MARZO 2019 Infantil

6

Crema de verduras
Huevos en salsa ligera y ensalada del tiempo
Fruta fresca

13

Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

20

Patatas guisadas con pimientos
Filete de cerdo a la plancha con ensalada verde
Fruta fresca

27

Arroz con verduras
Tortilla francesa con ensalada de colores
Fruta fresca

JUEVES

"Una buena alimentación es uno de los factores más importantes para un correcto crecimiento y desarrollo"

7

Acelgas rehogadas
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa ligera con verduras
Fruta fresca

14

Brócoli rehogado
Lomo fresco a la plancha con ensalada
Fruta fresca

21

Arroz de la huerta
Pavo estofado con verduras
Fruta fresca

28

Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Alubias blancas con verduras
Filete de pollo con zanahoria
Lácteo desnatado

15

Crema de calabaza
Filete de pollo con rodaja de tomate natural
Lácteo desnatado

22

Judías pintas estofadas
Tortilla francesa de calabacín con ensalada de colores
Lácteo desnatado

29

Crema de puerro
Lomo fresco a la plancha con ensalada verde
Lácteo desnatado