

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



Junio 2017

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

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 **Crema de puerro**
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 **Lentejas estofadas**
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

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

6 **Macarrones con tomate** (pasta sin gluten)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Yogur de Soja

13 **Macarrones primavera** (pasta sin gluten, tomate y verduras)
Bacalao **enharinado** (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Yogur de Soja

20 **Espaguetis con champiñón** (pasta sin gluten)
Merluza **enharinada** (harina de maíz) con ensalada de colores
Yogur de Soja

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017 Infantil

7 **Garbanzos guisados**
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 **Arroz a la milanesa**
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

21 **Puré de judías verdes**
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 **Paella de verduras**
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Yogur de Soja

8 **Arroz con tomate**
Filete de Sajonia con patatas
Fruta fresca

15 **Judías blancas guisadas**
Lomo fresco
Fruta fresca

22 **Arroz con tomate**
Lomo fresco con patatas y entremeses variados (sin gluten, lactosa ni proteína de la leche)
Gelatina de frutas y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 **Crema de puerros**
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Yogur de Soja

16 **Ensalada de patata**
Huevos en salsa de tomate y ensalada verde
Yogur de Soja

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

JUNIO 2017 Infantil

Sin Huevo ni derivados

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

6 **Macarrones con tomate** (pasta sin huevo)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Lácteo

7 Garbanzos guisados
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Lácteo

2 FIESTA

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

13 Macarrones primavera (pasta sin huevo, tomate y verduras)
Bacalao **enharinado** (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en **salsa con verduras**
Fruta fresca

8 Arroz con tomate
Filete de Sajonia con patatas
Fruta fresca

9 Crema de puerros
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Lácteo

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

20 Espaguetis con champiñón (pasta sin huevo)
Merluza **enharinada** (harina de maíz) con ensalada de colores
Lácteo

21 Puré de judías verdes
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

22 Arroz con tomate
Lomo fresco con patatas y entremeses variados **sin huevo**
Gelatina de frutas y Refresco

23 VACACIONES

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

29 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Frutos Secos

6 Macarrones con tomate
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Lácteo

13 Macarrones primavera (tomate y verduras)
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Lácteo

20 Espaguetis con champiñón
Merluza enharinada con ensalada de colores
Lácteo

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017 Infantil

7 Garbanzos guisados
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en salsa con verduras
Fruta fresca

21 Puré de judías verdes
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Lácteo

8 Arroz con tomate
Filete de Sajonia con patatas
Fruta fresca

15 Judías blancas guisadas
Lomo fresco
Fruta fresca

22 Arroz con tomate
Lomo fresco con patatas y entremeses variados sin frutos secos
Gelatina de frutas y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 Crema de puerros
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Lácteo

16 Ensalada de patata
Huevos con tomate y ensalada verde
Lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"