

## 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



Enero 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**

1

FESTIVO

**MARTES**

2

**Sin Lactosa  
ni proteína  
de la leche****MIÉRCOLES**

3

FESTIVO

**JUEVES**

4

FESTIVO

**VIERNES**

5

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

8

Macarrones con  
tomate  
Cinta de lomo a la  
plancha con patatas  
Fruta fresca

9

Arroz con verduras  
Merluza al horno con  
ensalada de colores  
Yogur de Soja

10

Puré de verduras  
frescas  
Pollo asado con  
patatas  
Fruta fresca

11

Judías blancas  
estofadas  
Tortilla española con  
ensalada de tomate  
Fruta fresca

12

Patatas guisadas  
Lomo fresco con  
ensalada del tiempo  
Yogur de Soja

15

Puré de judías  
verdes  
Jamoncitos de pollo  
asados en salsa  
Fruta fresca

16

Lentejas con  
verduras  
Bacalao al horno con  
ensalada de colores  
Yogur de Soja

17

Tallarines napolitana  
(pasta, tomate y verdura)  
Tortilla de patata  
con ensalada del  
tiempo  
Fruta fresca

18

Arroz con tomate  
Albóndigas de  
ternera en salsa  
con verduritas  
Fruta fresca

19

Sopa de cocido  
(fideos y caldo)  
Cocido completo  
(garbanzos, verduras,  
carne de pollo y ternera)  
Yogur de Soja

22

Crema de  
calabacín (patata,  
puerro y calabacín)  
Lacón a la gallega  
con patata  
Fruta fresca

23

Caracolillos con  
tomate  
Merluza al horno  
en salsa  
Yogur de Soja

24

Sopa picadillo  
(pasta, pollo y verduras)  
Hamburguesa de  
ternera al horno en  
salsa con patatas  
Fruta fresca

25

Garbanzos  
estofados  
Salchichas de pavo  
al vapor en salsa de  
tomate y patatas  
Fruta fresca

26

Arroz con tomate  
Huevos en salsa  
con ensalada de  
colores  
Yogur de Soja

29

Crema de guisantes  
Pollo a la plancha  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca

30

Arroz con tomate  
Filete de abadejo  
con ensalada  
Yogur de Soja

31

Lentejas con  
verduras  
Tortilla de patata  
y calabacín con  
ensalada verde  
Fruta fresca**ENERO  
2018  
Infantil****COCINAS  
CENTRALES**

## LUNES

1

FESTIVO

## MARTES

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

9

Arroz con verduras  
Merluza al horno con  
ensalada de colores  
Fruta fresca

## MIÉRCOLES

3

FESTIVO

10

Puré de verduras  
frescas  
Pollo asado con  
patatas  
Fruta fresca

## JUEVES

4

FESTIVO

11

Judías blancas  
estofadas  
Tortilla española con  
ensalada de tomate  
Fruta fresca

## VIERNES

5

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

12

Patatas guisadas  
Lomo fresco con  
ensalada del tiempo  
Gelatina de frutas

8

Macarrones con  
tomate (pasta sin  
gluten)  
Cinta de lomo a la  
plancha con patatas  
Fruta fresca

15

Puré de judías  
verdes  
Jamoncitos de pollo  
asados en salsa  
Fruta fresca

16

Lentejas con  
verduras  
Bacalao al horno con  
ensalada de colores  
Fruta fresca

17

Tallarines napolitana  
(pasta sin gluten,  
tomate y verdura)  
Tortilla de patata  
con ensalada del  
tiempo  
Fruta fresca

18

Arroz con tomate  
Albóndigas de  
ternera en salsa  
con verduritas  
Fruta fresca

19

Sopa de cocido  
(fideos sin gluten y caldo)  
Cocido completo  
(garbanzos, verduras,  
carne de pollo y ternera)  
Gelatina de frutas

22

Crema de  
calabacín (patata,  
puerro y calabacín)  
Lacón a la gallega  
con patata  
Fruta fresca

23

Macarrones con  
tomate (pasta sin gluten)  
Merluza al horno  
en salsa  
Fruta fresca

24

Sopa picadillo  
(pasta sin gluten,  
pollo y verduras)  
Hamburguesa de  
ternera al horno en  
salsa con patatas  
Fruta fresca

25

Garbanzos  
estofados  
Salchichas de pavo  
al vapor en salsa de  
tomate y patatas  
Fruta fresca

26

Arroz con tomate  
Huevos en salsa con  
ensalada de colores  
Gelatina de frutas

29

Crema de guisantes  
Pollo a la plancha  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca

30

Arroz con tomate  
Filete de abadejo  
con ensalada  
Fruta fresca

31

Lentejas con  
verduras  
Tortilla de patata  
y calabacín con  
ensalada verde  
Fruta fresca

ENERO  
2018  
Infantil

COCINAS  
CENTRALES

## LUNES

1

FESTIVO

## MARTES

2

**Sin Lactosa,  
proteína de la  
leche ni huevo**

## MIÉRCOLES

3

FESTIVO

## JUEVES

4

FESTIVO

## VIERNES

5

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

8

Macarrones con  
tomate (pasta sin huevo)  
Cinta de lomo a la  
plancha con patatas  
Fruta fresca

9

Arroz con verduras  
Merluza al horno con  
ensalada de colores  
Yogur de soja

10

Puré de verduras  
frescas  
Pollo asado con  
patatas  
Fruta fresca

11

Judías blancas  
estofadas  
Ternera con  
ensalada de tomate  
Fruta fresca

12

Patatas guisadas  
Lomo fresco con  
ensalada del tiempo  
Yogur de soja

15

Puré de judías  
verdes  
Jamoncitos de pollo  
asados en salsa  
Fruta fresca

16

Lentejas con  
verduras  
Bacalao al horno con  
ensalada de colores  
Yogur de soja

17

Tallarines napolitana  
(pasta sin huevo,  
tomate y verdura)  
Pavo a la plancha con  
ensalada del tiempo  
Fruta fresca

18

Arroz con tomate  
Albóndigas de  
ternera en salsa  
con verduritas  
Fruta fresca

19

Sopa de cocido  
(fideos sin huevo y caldo)  
Cocido completo  
(garbanzos, verduras,  
carne de pollo y ternera)  
Yogur de soja

22

Crema de  
calabacín (patata,  
puerro y calabacín)  
Lacón a la gallega  
con patata  
Fruta fresca

23

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

24

Sopa picadillo  
(pasta sin huevo,  
pollo y verduras)  
Hamburguesa de  
ternera al horno en  
salsa con patatas  
Fruta fresca

25

Garbanzos  
estofados  
Salchichas de pavo  
al vapor en salsa de  
tomate y patatas  
Fruta fresca

26

Arroz con tomate  
Filete de pollo  
con ensalada de  
colores  
Yogur de soja

29

Crema de guisantes  
Pollo a la plancha  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca

30

Arroz con tomate  
Filete de abadejo  
con ensalada  
Yogur de soja

31

Lentejas con  
verduras  
Ternera con  
ensalada verde  
Fruta fresca

**ENERO  
2018  
Infantil**

**COCINAS  
CENTRALES**

**LUNES**

1

FESTIVO

**MARTES**

2

**Sin Huevo  
ni derivados****MIÉRCOLES**

3

FESTIVO

**JUEVES**

4

FESTIVO

**VIERNES**

5

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

8

Macarrones con  
tomate (pasta sin huevo)  
Cinta de lomo a la  
plancha con patatas  
Fruta fresca

9

Arroz con verduras  
Merluza al horno con  
ensalada de colores  
Lácteo

10

Puré de verduras  
frescas  
Pollo asado con  
patatas  
Fruta fresca

11

Judías blancas  
estofadas  
Ternera con  
ensalada de tomate  
Fruta fresca

12

Patatas guisadas  
Lomo fresco con  
ensalada del tiempo  
Lácteo

15

Puré de judías  
verdes  
Jamoncitos de pollo  
asados en salsa  
Fruta fresca

16

Lentejas con  
verduras  
Bacalao al horno con  
ensalada de colores  
Lácteo

17

Tallarines napolitana  
(pasta sin huevo,  
tomate y verdura)  
Pavo a la plancha con  
ensalada del tiempo  
Fruta fresca

18

Arroz con tomate  
Albóndigas de  
ternera en salsa  
con verduritas  
Fruta fresca

19

Sopa de cocido  
(fideos sin huevo y caldo)  
Cocido completo  
(garbanzos, verduras,  
carne de pollo y ternera)  
Lácteo

22

Crema de  
calabacín (patata,  
puerro y calabacín)  
Lacón a la gallega  
con patata  
Fruta fresca

23

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

24

Sopa picadillo  
(pasta sin huevo,  
pollo y verduras)  
Hamburguesa de  
ternera al horno en  
salsa con patatas  
Fruta fresca

25

Garbanzos  
estofados  
Salchichas de pavo  
al vapor en salsa de  
tomate y patatas  
Fruta fresca

26

Arroz con tomate  
Filete de pollo  
con ensalada de  
colores  
Lácteo

29

Crema de guisantes  
Pollo a la plancha  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca

30

Arroz con tomate  
Filete de abadejo  
con ensalada  
Lácteo

31

Lentejas con  
verduras  
Ternera con  
ensalada verde  
Fruta fresca**ENERO  
2018  
Infantil****COCINAS  
CENTRALES**

## LUNES

1

FESTIVO

## MARTES

2

**Sin Pescado  
ni marisco**

## MIÉRCOLES

3

FESTIVO

## JUEVES

4

FESTIVO

## VIERNES

5

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

8

Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta fresca

9

Arroz con verduras

Pavo a la plancha con ensalada de colores

Lácteo

10

Puré de verduras frescas

Pollo asado con patatas

Fruta fresca

11

Judías blancas estofadas

Tortilla española con ensalada de tomate

Fruta fresca

12

Patatas guisadas

Lomo fresco con ensalada del tiempo

Lácteo

15

Puré de judías verdes

Jamoncitos de pollo asados en salsa

Fruta fresca

16

Lentejas con verduras

Lomo fresco con ensalada de colores

Lácteo

17

Tallarines napolitana (pasta, tomate y verdura)

Tortilla de patata con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Arroz con tomate

Albóndigas de ternera en salsa con verduritas

Fruta fresca

19

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Lácteo

22

Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)

Lacón a la gallega con patata

Fruta fresca

23

Caracolillos con tomate

Pollo en salsa

Lácteo

24

Sopa picadillo (pasta, pollo y verduras)

Hamburguesa de ternera al horno en salsa con patatas

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Salchichas de pavo al vapor en salsa de tomate y patatas

Fruta fresca

26

Arroz con tomate

Huevos en salsa con ensalada de colores

Lácteo

29

Crema de guisantes

Pollo a la plancha con ensalada de colores

Fruta fresca

30

Arroz con tomate

Filete de cerdo con ensalada

Lácteo

31

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde

Fruta fresca

**ENERO  
2018  
Infantil**

**COCINAS  
CENTRALES**

## LUNES

1

FESTIVO

## MARTES

2

**Sin Frutos Secos**

## MIÉRCOLES

3

FESTIVO

## JUEVES

4

FESTIVO

## VIERNES

5

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

8

Macarrones con tomate

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta fresca

9

Arroz con verduras

Merluza al horno con ensalada de colores

Lácteo

10

Puré de verduras frescas

Pollo asado con patatas

Fruta fresca

11

Judías blancas estofadas

Tortilla española con ensalada de tomate

Fruta fresca

12

Patatas guisadas

Lomo fresco con ensalada del tiempo

Lácteo

15

Puré de judías verdes

Jamoncitos de pollo asados en salsa

Fruta fresca

16

Lentejas con verduras

Bacalao al horno con ensalada de colores

Lácteo

17

Tallarines napolitana (pasta, tomate y verdura)

Tortilla de patata con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Arroz con tomate

Albóndigas de ternera en salsa con verduritas

Fruta fresca

19

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Lácteo

22

Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)

Lacón a la gallega con patata

Fruta fresca

23

Caracolillos con tomate

Merluza al horno en salsa

Lácteo

24

Sopa picadillo (pasta, pollo y verduras)

Hamburguesa de ternera al horno en salsa con patatas

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Salchichas de pavo al vapor en salsa de tomate y patatas

Fruta fresca

26

Arroz con tomate

Huevos en salsa con ensalada de colores

Lácteo

29

Crema de guisantes

Pollo a la plancha con ensalada de colores

Fruta fresca

30

Arroz con tomate

Filete de abadejo con ensalada

Lácteo

31

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde

Fruta fresca

**ENERO  
2018  
Infantil**

**COCINAS  
CENTRALES**

## LUNES

1

FESTIVO

## MARTES

2

**Menú bajo en grasa**

## MIÉRCOLES

3

FESTIVO

## JUEVES

4

FESTIVO

## VIERNES

5

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

8

Macarrones salteados

Lomo fresco con rodajas de tomate natural

Fruta fresca

9

Arroz con verduras

Merluza al horno con ensalada de colores

Lácteo desnatado

10

Puré de verduras frescas

Pollo asado en salsa ligera

Fruta fresca

11

Judías blancas estofadas

Tortilla francesa con ensalada de tomate

Fruta fresca

12

Patatas guisadas

Pavo a al plancha con ensalada del tiempo

Lácteo desnatado

15

Puré de judías verdes

Jamoncitos de pollo asados en salsa ligera

Fruta fresca

16

Lentejas con verduras

Bacalao al horno con ensalada de colores

Lácteo desnatado

17

Tallarines con verduras

Pavo a la plancha con ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Brócoli rehogado

Ternera en salsa con verduritas

Fruta fresca

19

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Lácteo desnatado

22

Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)

Lomo fresco con ensalada verde

Fruta fresca

23

Macarrones salteados

Merluza al horno en salsa

Lácteo desnatado

24

Sopa picadillo (pasta, pollo y verduras)

Hamburguesa de ternera al horno en salsa ligera

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Pavo al vapor en salsa con verduras

Fruta fresca

26

Arroz de la huerta

Filete de pollo con ensalada de colores

Lácteo desnatado

29

Crema de guisantes

Pollo a la plancha con ensalada de colores

Fruta fresca

30

Judías verdes rehogadas

Filete de abadejo con ensalada

Lácteo desnatado

31

Lentejas con verduras

Pavo a la plancha con ensalada verde

Fruta fresca

ENERO  
2018  
Infantil

COCINAS  
CENTRALES



## LUNES

1

FESTIVO

## MARTES

2

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

## MIÉRCOLES

3

FESTIVO

## JUEVES

4

FESTIVO

## VIERNES

5

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

8

Macarrones  
gratinados (pasta,  
tomate y queso)

Cinta de lomo a la  
plancha con patatas

Fruta fresca

9

Arroz con verduras

Merluza a la romana  
con ensalada de  
colores

Lácteo

10

Puré de verduras  
frescas

Pollo asado con  
patatas

Fruta fresca

11

Sopa de fideos

Tortilla española con  
ensalada de tomate

Fruta fresca

12

Patatas a la Riojana

San Jacobo casero  
con ensalada del  
tiempo

Lácteo

15

Puré de acelgas  
con patatas

Jamoncitos de pollo  
asados en salsa

Fruta fresca

16

Crema de zanahoria

Bacalao rebozado  
con ensalada de  
colores

Lácteo

17

Tallarines napolitana  
(pasta, tomate y verdura)

Tortilla de patata  
y chorizo con  
ensalada del tiempo

Fruta fresca

18

Arroz con tomate

Albóndigas de  
ternera en salsa  
con verduritas

Fruta fresca

19

Sopa de fideos

Ternera asada en  
su jugo con  
patatas

Lácteo

22

Crema de  
calabacín (patata,  
puerro y calabacín)

Lacón a la gallega  
con patata

Fruta fresca

23

Caracolillos con  
tomate

Merluza al horno  
en salsa

Lácteo

24

Sopa picadillo

Hamburguesa de  
ternera al horno en  
salsa con patatas

Fruta fresca

25

Patatas guisadas

Salchichas de pavo  
al vapor en salsa de  
tomate

Fruta fresca

26

Arroz con tomate

Huevos Villaroy  
con ensalada de  
colores

Lácteo

29

Crema de verduras

Escalope de pollo  
con ensalada de  
colores

Fruta fresca

30

Arroz con tomate

Filete de abadejo  
con ensalada

Lácteo

31

Sopa de fideos

Tortilla de patata  
y calabacín con  
ensalada verde

Fruta fresca

ENERO  
2018  
Infantil

COCINAS  
CENTRALES