

## 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 Primaria y Secundaria



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  
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)

SEPTIEMBRE  
2017  
Primaria y  
Secundaria

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

11  
Brócoli con jamón  
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  
Fruta y lácteo

13  
Ensalada de pasta (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  
Fruta y lácteo

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

19  
Judías blancas con verdura  
Emperador al horno con mahonesa y lechuga  
Fruta y lácteo

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  
Pizza casera (sin gluten) con ensalada verde  
Fruta y lácteo

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  
Fruta y lácteo

27  
Judías verdes con jamón y tomate  
Escalpinos de ternera a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)  
Pollo asado con ensalada de colores  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas estofadas  
Tortilla de calabacín con ensalada  
Fruta y lácteo



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 Lactosa ni proteína de la leche

SEPTIEMBRE  
2017  
Primaria y Secundaria

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

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

12  
Arroz a la milanesa  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga tomate y maíz  
Fruta y Yogur de Soja

13  
Ensalada de pasta  
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  
Fruta y Yogur de Soja

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

19  
Judías blancas con verdura  
Emperador al horno con mahonesa y lechuga  
Fruta y Yogur de Soja

20  
Macarrones con tomate  
Hamburguesas de ternera caseras con verduras y patatas  
Fruta del tiempo

21  
Garbanzos Guisados  
Lacón con cachelos  
Fruta de tiempo

22  
Puré de verduras  
Pizza casera (sin lactosa ni proteína de la leche) con ensalada verde  
Fruta y 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  
Fruta y Yogur de Soja

27  
Judías verdes con jamón y tomate  
Escalopines de ternera a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con tomate  
Pollo asado con ensalada de colores  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas estofadas  
Tortilla de calabacín con ensalada  
Fruta y 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  
Primaria y  
Secundaria

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

11  
Brócoli con jamón  
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  
Fruta y lácteo

13  
Ensalada de pasta (pasta sin huevo)  
Albóndigas caseras 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  
Fruta y lácteo

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

19  
Judías blancas con verdura  
Emperador al horno y lechuga  
Fruta y 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  
Pizza casera (sin huevo) con ensalada verde  
Fruta y 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  
Fruta y lácteo

27  
Judías verdes con jamón y tomate  
Escalopines de ternera a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con chorizo (pasta sin huevo)  
Pollo asado con ensalada de colores  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas con chorizo  
Filete de cerdo con ensalada  
Fruta y lácteo



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 Pescado,  
Huevo ni derivados

SEPTIEMBRE  
2017  
Primaria y Secundaria

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

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

12

13  
Ensalada de pasta (pasta sin huevo)  
Albóndigas caseras 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  
Fruta y lácteo

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

19

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  
Pizza casera (sin huevo ni pescado) con ensalada verde  
Fruta y lácteo

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

26

27  
Judías verdes con jamón y tomate  
Escalopines de ternera a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con chorizo (pasta sin huevo)  
Pollo asado con ensalada de colores  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas con chorizo  
Filete de cerdo con ensalada  
Fruta y lácteo



LUNES  
Monday

COCINAS  
CENTRALES

4

VACACIONES

11

Brócoli con jamón  
Lomo de Sajonia con  
patatas y pimientos

Fruta del tiempo

18

Arroz con tomate  
Pollo empanado 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  
Filete de pavo a la  
plancha con  
ensalada de  
lechuga tomate y  
maíz

Fruta y lácteo

19

Judías blancas con  
verdura  
Lomo fresco al ajillo  
con mahonesa y  
lechuga

Fruta y lácteo

26

Arroz tres delicias  
(jamón cocido y verduras)  
San Jacobo Casero  
con ensalada de  
lechuga, zanahoria y  
maíz

Fruta y lácteo

MIÉRCOLES  
Wednesday

Sin Pescado  
ni derivados

6

VACACIONES

13

Ensalada de pasta  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta del tiempo

20

Macarrones  
gratinados  
Filete ruso de ternera  
con verduras y  
patatas

Fruta del tiempo

27

Judías verdes con  
jamón y tomate  
Escalopines de  
ternera con  
patatas

Fruta del tiempo

JUEVES  
Thursday

SEPTIEMBRE  
2017  
Primaria y  
Secundaria

7

VACACIONES

14

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo  
con patatas

Fruta del tiempo

21

Garbanzos  
Guisados  
Lacón con  
cachelos  
Fruta de tiempo

28

Espaguetis con  
chorizo  
Pollo al curry con  
ensalada de  
colores  
Fruta del tiempo

VIERNES  
Friday

1

VACACIONES

8

VACACIONES

15

Lentejas caseras  
Tortilla española  
con tomate  
natural  
Fruta y lácteo

22

Puré de verduras  
Pizza casera (sin  
pescado) con  
ensalada verde  
Fruta y lácteo

29

Lentejas con  
chorizo  
Tortilla de  
calabacín con  
ensalada  
Fruta y lácteo



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 Frutos Secos

SEPTIEMBRE  
2017  
Primaria y Secundaria

1  
VACACIONES

4  
VACACIONES

5  
VACACIONES

6  
VACACIONES

7  
VACACIONES

8  
VACACIONES

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

12  
Arroz a la milanesa  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga tomate y maíz  
Fruta y lácteo

13  
Ensalada de pasta  
Albóndigas caseras a la jardinera  
Fruta del tiempo

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

15  
Lentejas caseras  
Tortilla española con tomate natural  
Fruta y lácteo

18  
Arroz con tomate  
Pollo empanando con patatas  
Fruta del tiempo

19  
Judías blancas con verdura  
Emperador al horno con mahonesa y lechuga  
Fruta y lácteo

20  
Macarrones con tomate  
Filete ruso de ternera caseros con verduras y patatas  
Fruta del tiempo

21  
Garbanzos Guisados  
Lacón con cachelos  
Fruta de tiempo

22  
Puré de verduras  
Pizza casera (sin frutos secos) con ensalada verde  
Fruta y 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  
Fruta y lácteo

27  
Judías verdes con jamón y tomate  
Escalopines de ternera a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

28  
Espaguetis con chorizo  
Pollo asado con ensalada de colores  
Fruta del tiempo

29  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de calabacín con ensalada  
Fruta y lácteo



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"

Bajo en  
colesterol

SEPTIEMBRE  
2017  
Primaria y  
Secundaria

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

8

VACACIONES

11

Brócoli rehogado  
Lomo fresco a la plancha con patatas y pimientos  
Fruta del tiempo

12

Arroz con verduras  
Merluza al horno con ensalada de lechuga tomate y maíz  
Fruta y lácteo desnatado

13

Ensalada de pasta  
Ragout de pavo estofado con verduras  
Fruta del tiempo

14

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas  
Frutal del tiempo

15

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa con tomate natural  
Fruta y lácteo desnatado

18

Arroz con tomate natural triturado  
Pollo a la plancha con patatas  
Fruta del tiempo

19

Judías blancas con verdura  
Emperador al horno y lechuga  
Fruta y lácteo desnatado

20

Macarrones primavera (tomate natural triturado y verduras)  
Filetes de pavo asados con verduras  
Fruta del tiempo

21

Garbanzos Guisados  
Filetes de cerdo frescos con cachelos  
Frutal de tiempo

22

Puré de verduras  
Pizza de verduras con ensalada verde  
Fruta y lácteo desnatado

25

Patatas guisadas con verduras  
Lomo fresco al ajillo con lechuga  
Fruta del tiempo

26

Arroz tres delicias  
Filete de lenguado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y lácteo desnatado

27

Judías verdes con tomate natural triturado  
Ragout de pavo estofado con verduras  
Fruta del tiempo

28

Espaguetis salteados con champiñón y frutos secos  
Pollo asado con ensalada de colores  
Fruta del tiempo

29

Lentejas estofadas  
Chuleta de cerdo fresca a la plancha con ensalada  
Fruta y lácteo desnatado