

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



Febrero 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 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Huevos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz de la huerta
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

Sin Gluten (celíaco)

5 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta y Lácteo

12 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

19 Garbanzos estofados
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada
Fruta y Lácteo

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de fideos (pasta sin gluten)
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas guisadas
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Judías verdes con patatas y tomate
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Pasta con tomate (pasta sin gluten)
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta y Lácteo

8 Lentejas con verduras
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15 Sopa de cocido (pasta sin gluten)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta y Lácteo

22 Pasta con salsa de tomate (pasta sin gluten)
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Huevos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz de la huerta
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

Sin Lactosa ni Proteína de la Leche

5 Macarrones con tomate
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta y Yogur de Soja

12 Espaguetis con tomate
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta y Yogur de Soja

19 Garbanzos estofados
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada
Fruta y Yogur de Soja

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa con verduras
Fruta y Yogur de Soja

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de estrellas
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas guisadas
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Judías verdes con patatas y tomate
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Lacitos de colores con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta y Yogur de Soja

8 Lentejas con verduras
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Yogur de Soja

15 Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta y Yogur de Soja

22 Caracolillos con salsa de tomate
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Yogur de Soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Huevos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz de la huerta
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

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

5 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta

12 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta

19 Garbanzos estofados
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada
Fruta

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa con verduras
Fruta

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de fideos (pasta sin gluten)
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas guisadas
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Judías verdes con patatas y tomate
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Pasta con tomate (pasta sin gluten)
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta y Gelatina de frutas

8 Lentejas con verduras
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Gelatina de frutas

15 Sopa de cocido (pasta sin gluten)
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta y Gelatina de frutas

22 Pasta con salsa de tomate (pasta sin gluten)
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Gelatina de frutas

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Filete de pavo y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz a la milanesa
Lomo fresco con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

Sin Huevo

5 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta y Lácteo

12 Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
Merluza al horno en salsa marisquera
Fruta y Lácteo

19 Garbanzos estofados
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada
Fruta y Lácteo

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa verde
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de fideos (pasta sin huevo)
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras y chorizo
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas a la Riojana
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Judías verdes con patatas y tomate
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Pasta con tomate (pasta sin huevo)
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta y Lácteo

8 Lentejas con verduras y chorizo
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15 Sopa de cocido (pasta sin huevo)
Cocido completo
Fruta y Lácteo

22 Pasta con salsa de tomate (pasta sin huevo)
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Huevos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz de la huerta
Tortilla de queso con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

Sin Pescado ni Marisco

5 Macarrones gratinados
Pavo al ajillo con verduritas
Fruta y Lácteo

12 Espaguetis con tomate
Salchichas de pavo en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

19 Garbanzos estofados
Lomo de cerdo con ensalada
Fruta y Lácteo

26 Arroz con tomate
Hamburguesa en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de estrellas
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas guisadas
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"

7 Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Judías verdes con patatas y tomate
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Lacitos de colores con beicon y tomate
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta y Lácteo

8 Lentejas con verduras
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15 Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta y Lácteo

22 Caracolillos con salsa de tomate
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo empanado con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz a la milanesa
Tortilla de queso con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Macarrones gratinados
San Jacobo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

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

5 Macarrones gratinados
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta y Lácteo

12 Espaguetis con tomate
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

19 Puré de verduras
Bacalao rebozado con ensalada
Fruta y Lácteo

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de estrellas
Ternera guisada con verduras
Fruta fresca

13 Guiso de patatas
Pollo asado en pepitoria
Fruta fresca

20 Patatas a la Riojana
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

"Los frutos secos son ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, plato del menú o postres"

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Brócoli con patatas
Escalope de pollo con ensalada
Fruta fresca

28 Sopa de fideos
Ternera asadas en jugo con patatas
Fruta fresca

VIERNES

1 Lacitos de colores con beicon y tomate
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta y Lácteo

8 Patatas guisadas
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15 Sopa de fideos
Ternera asadas en jugo con patatas
Fruta y Lácteo

22 Caracolillos con chorizo y salsa de tomate
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

11 Crema de zanahoria
Huevos con tomate y ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz de la huerta
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

Sin Frutos Secos

5 Macarrones con tomate
Emperador al ajillo con verduritas
Fruta y Lácteo

12 Espaguetis con tomate
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

19 Garbanzos estofados
Bacalao enharinado (harina de maíz) con ensalada
Fruta y Lácteo

26 Arroz con tomate
Rape al horno en salsa verde
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de estrellas
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas guisadas
Albóndigas al horno (burger meat) en salsa con patatas
Fruta fresca

27 Crema de zanahoria
Ragout de pavo con patatas
Fruta fresca

JUEVES

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa primaveral con patatas
Fruta fresca

14 Arroz con tomate
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

21 Judías verdes con patatas y tomate
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Pasta con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta y Lácteo

8 Lentejas con verduras
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15 Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta y Lácteo

22 Caracolillos con salsa de tomate
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4 Crema vichy
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

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

18 Arroz de la huerta
Tortilla francesa con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

25 Lentejas a la hortelana
Lomo fresco con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

Bajo en Grasa

5 Judías verdes rehogadas
Emperador al horno con verduritas
Fruta y Lácteo desnatado

12 Espaguetis salteados
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta y Lácteo desnatado

19 Garbanzos estofados
Bacalao al horno con ensalada
Fruta y Lácteo desnatado

26 Arroz con verduras
Rape al horno en salsa verde
Fruta y Lácteo desnatado

MIÉRCOLES

FEBRERO 2019
Primaria y Secundaria

6 Sopa de estrellas
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

13 Alubias blancas con verduras
Pollo asado con champiñón
Fruta fresca

20 Patatas guisadas
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

27 Brócoli rehogado
Ragout de pavo con patata cocida
Fruta fresca

JUEVES

7 Arroz con verduras
Hamburguesa al horno en salsa ligera primavera
Fruta fresca

14 Acelgas rehogadas
Magro de cerdo estofado con patata al vapor
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo con ensalada
Fruta fresca

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

VIERNES

1 Pasta salteada
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta y Lácteo desnatado

8 Lentejas con verduras
Lomo fresco con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo desnatado

15 Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta y Lácteo desnatado

22 Pasta salteada
Ternera asada con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo desnatado