

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



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

Fruta y Lácteo

12

Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)

Salmón a la naranja con verduritas

Fruta y Lácteo

19

Lentejas con verduras

Bacalao a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Fruta y Lácteo

26

Tallarines con tomate (pasta sin gluten)

Pescadilla al horno en salsa con verduras

Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Primaria y Secundaria

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

Fruta y Lácteo

15

Crema de calabaza

Ternera guisada con verduritas y patatas

Fruta y Lácteo

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Fruta y Lácteo

29

Crema de puerro

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta y Lácteo

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 Lactosa ni Proteína de la Leche

5

Macarrones con tomate

Merluza al horno en salsa con verduras

Fruta y Yogur de Soja

12

Espaguetis con tomate

Salmón a la naranja con verduritas

Fruta y Yogur de Soja

19

Lentejas con verduras

Bacalao a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Fruta y Yogur de Soja

26

Tallarines con tomate

Pescadilla al horno en salsa con verduras

Fruta y Yogur de Soja

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Primaria y Secundaria

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

Fruta y Yogur de Soja

15

Crema de calabaza

Ternera guisada con verduritas y patatas

Fruta y Yogur de Soja

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Fruta y Yogur de Soja

29

Crema de puerro

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta y 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)

Salmón a la naranja con verduritas

Fruta fresca

19

Lentejas con verduras

Bacalao 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
Primaria y Secundaria

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

Fruta fresca y Gelatina

15

Crema de calabaza

Ternera guisada con verduritas y patatas

Fruta fresca y Gelatina

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Fruta fresca y Gelatina

29

Crema de puerro

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta fresca y Gelatina

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

Fruta y Lácteo

12

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)

Salmón a la naranja con verduritas

Fruta y Lácteo

19

Lentejas castellanas

Bacalao a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Fruta y Lácteo

26

Tallarines con tomate (pasta sin huevo)

Pescadilla al horno en salsa verde

Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Primaria y Secundaria

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

Fruta y Lácteo

15

Crema de calabaza

Ternera guisada con verduritas y patatas

Fruta y Lácteo

22

Judías pintas estofadas

Pechuga de pollo con ensalada de colores

Fruta y Lácteo

29

Crema de puerro con picatostes

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta y Lácteo

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 Pescado ni Marisco

5

Macarrones con beicon y tomate

Pavo en salsa con verduras

Fruta y Lácteo

12

Espaguetis con tomate

Pollo a la naranja con verduritas

Fruta y Lácteo

19

Lentejas con verduras

Pollo a la plancha con ensalada

Fruta y Lácteo

26

Tallarines con chorizo y tomate

Hamburguesa al horno (burger meat) en salsa con verduras

Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Primaria y Secundaria

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

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

Fruta y Lácteo

15

Crema de calabaza

Ternera guisada con verduritas y patatas

Fruta y Lácteo

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Fruta y Lácteo

29

Crema de puerro con picatostes

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta y Lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Guiso de patatas
Tortilla francesa
con ensalada del tiempo
Fruta fresca

18

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

25

Brócoli con patata
Filete de pollo
empanado con
tomate natural
Fruta fresca

MARTES

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

5

Macarrones con
beicon y tomate
Merluza en
salsa con verduras
Fruta y Lácteo

12

Espaguetis a la
carbonara
Salmón a la naranja
con verduritas
Fruta y Lácteo

19

Macarrones
con tomate
Bacalao rebozado
con ensalada
Fruta y Lácteo

26

Tallarines con
chorizo y tomate
Pescadilla al horno
en salsa con verduras
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

**MARZO
2019**
Primaria y
Secundaria

6

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

13

Sopa de fideos
Ternera asada
en su jugo con
patatas
Fruta fresca

20

Patatas a la
Riojana
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
San Jacobo
con ensalada
Fruta fresca

21

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

28

Sopa de fideos
Ternera asada en
su jugo con patatas
Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Sopa de fideos
Pollo asado en
salsa con zanahoria
Fruta y Lácteo

15

Crema de calabaza
Ternera guisada
con verduritas y patatas
Fruta y Lácteo

22

Sopa de fideos
Tortilla de calabacín
con ensalada de colores
Fruta y Lácteo

29

Crema de puerro
con picatostes
Magro de cerdo
estofado con patatas
Fruta y Lácteo

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

Fruta y Lácteo

12

Espaguetis con tomate

Salmón a la naranja con verduritas

Fruta y Lácteo

19

Lentejas con verduras

Bacalao a la andaluza (harina de maíz) con ensalada

Fruta y Lácteo

26

Tallarines con tomate

Pescadilla al horno en salsa con verduras

Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Primaria y Secundaria

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

Fruta y Lácteo

15

Crema de calabaza

Ternera guisada con verduritas y patatas

Fruta y Lácteo

22

Judías pintas estofadas

Tortilla de calabacín con ensalada de colores

Fruta y Lácteo

29

Crema de puerro

Magro de cerdo estofado con patatas

Fruta y 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

Fruta y Lácteo desnatado

12

Espaguetis salteados

Filete de bacalao al horno con ensalada

Fruta y Lácteo desnatado

19

Lentejas con verduras

Bacalao al horno con ensalada

Fruta y Lácteo desnatado

26

Tallarines salteados

Pescadilla al horno en salsa verde

Fruta y Lácteo desnatado

MIÉRCOLES

MARZO 2019
Primaria y Secundaria

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
Fruta y Lácteo desnatado

15

Crema de calabaza
Ternera guisada con verduritas
Fruta y Lácteo desnatado

22

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

29

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