

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



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 Gluten
(celiaco)****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 gluten)

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta fresca

9

Arroz con verduras
Merluza al horno con ensalada de colores
Fruta y 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
Pizza casera (sin gluten) con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

15

Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo asados en salsa
Fruta fresca

16

Lentejas con verduras
Bacalao al horno con ensalada de colores
Fruta y Lácteo

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)
Fruta y Lácteo

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 y Lácteo

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
Fruta y Lácteo

29

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

30

Arroz con tomate
Filete de perca al ajillo con patatas
Fruta y Lácteo

31

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

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
Fruta y 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
Pizza casera (sin
lactosa ni proteína
de la leche) con
ensalada del tiempo
Fruta y Yogur de Soja

15

Judías verdes
con patatas
Jamoncitos de pollo
asados en salsa
Fruta fresca

16

Lentejas con
verduras
Bacalao al horno con
ensalada de colores
Fruta y 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)
Fruta y 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
Fruta y 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
Fruta y Yogur de Soja

29

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

30

Arroz con tomate
Filete de perca al
ajillo con patatas
Fruta y Yogur de Soja

31

Lentejas con
verduras
Tortilla de patata
y calabacín con
ensalada verde
Fruta fresca**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria****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
Pizza casera (sin
gluten) con ensalada
del tiempo
Gelatina de frutas

8

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

31

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

**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria**

**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
Fruta y 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
Pizza casera (sin
huevo) con ensalada
del tiempo
Fruta y Lácteo

15

Judías verdes
con patatas
Jamoncitos de pollo
asados en salsa
Fruta fresca

16

Lentejas con
verduras
Bacalao al horno con
ensalada de colores
Fruta y 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)
Fruta y 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
Fruta y 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
Fruta y Lácteo

29

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

30

Arroz con tomate
Filete de perca al
ajillo con patatas
Fruta y Lácteo

31

Lentejas con
verduras
Ternera con
ensalada verde
Fruta fresca**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria****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

Fruta y 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

Pizza casera
(pescado ni marisco) con
ensalada del tiempo

Fruta y Lácteo

15

Judías verdes
con patatas

Jamoncitos de pollo
asados en salsa

Fruta fresca

16

Lentejas con
verduras

Lomo fresco con
ensalada de colores

Fruta y 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)

Fruta y Lácteo

22

Crema de
calabacín (patata,
puerro y calabacín)

Lacón a la gallega
con patata

Fruta fresca

23

Caracolillos con
tomate

Pollo en salsa

Fruta y 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

Fruta y Lácteo

29

Crema de guisantes

Pollo a la plancha
con ensalada de
colores

Fruta fresca

30

Arroz con tomate

Filete de cerdo al
ajillo con patatas

Fruta y Lácteo

31

Lentejas con
verduras

Tortilla de patata
y calabacín con
ensalada verde

Fruta fresca

**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria**

**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

Fruta y 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

Pizza casera (sin frutos secos) con ensalada del tiempo

Fruta y Lácteo

15

Judías verdes con patatas

Jamoncitos de pollo asados en salsa

Fruta fresca

16

Lentejas con verduras

Bacalao al horno con ensalada de colores

Fruta y 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)

Fruta y 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

Fruta y 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

Fruta y Lácteo

29

Crema de guisantes

Pollo a la plancha con ensalada de colores

Fruta fresca

30

Arroz con tomate

Filete de perca al ajillo con patatas

Fruta y Lácteo

31

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde

Fruta fresca

**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria**

**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
Fruta y 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
Pizza casera de verduras con ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo desnatado

15

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados en salsa ligera
Fruta fresca

16

Lentejas con verduras
Bacalao al horno con ensalada de colores
Fruta y 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)
Fruta y 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
Fruta y 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
Fruta y Lácteo desnatado

29

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

30

Judías verdes rehogadas
Filete de perca al horno con patatas al vapor
Fruta y Lácteo desnatado

31

Lentejas con verduras
Pavo a la plancha con ensalada verde
Fruta fresca**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria****COCINAS
CENTRALES**

LUNES

1

FESTIVO

MARTES

2

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

9

Arroz con verduras
Merluza a la romana
con ensalada de
colores
Fruta y Lácteo

MIÉRCOLES

3

FESTIVO

10

Puré de verduras
frescas
Pollo asado con
patatas
Fruta fresca

JUEVES

4

FESTIVO

11

Sopa de fideos
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 a la Riojana
Pizza casera* con
ensalada del tiempo
Fruta y Lácteo

8

Macarrones
gratinados (pasta,
tomate y queso)
Cinta de lomo a la
plancha con patatas
Fruta fresca

15

Acelgas con patatas
Jamoncitos de pollo
asados en salsa
Fruta fresca

16

Crema de zanahoria
Bacalao rebozado
con ensalada de
colores
Fruta y 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
Fruta y 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
Fruta y 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
Fruta y Lácteo

29

Crema de verduras
Escalope de pollo
con ensalada de
colores
Fruta fresca

30

Arroz con tomate
Filete de perca al
ajillo con patatas
Fruta y Lácteo

31

Sopa de fideos
Tortilla de patata
y calabacín con
ensalada verde
Fruta fresca

**ENERO
2018
Primaria y
Secundaria**

**COCINAS
CENTRALES**