

## 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



Noviembre 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

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE

2018

Primaria y  
Secundaria  
Celíaco

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

5 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

6 Judías verdes con patatas  
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo  
Fruta y lácteo

7 Arroz con tomate  
Pollo en salsa con champiñón  
Fruta

8 Lentejas con verduras  
Tortilla española con ensalada  
Fruta

9 FESTIVO

12 Puré de verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta

13 Arroz con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduras  
Fruta y lácteo

14 Sopa de fideos (fideos sin gluten)  
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)  
Fruta

15 Coditos con tomate (pasta sin gluten)  
Huevos cocidos con tomate y ensalada  
Fruta

16 Judías pintas con verduritas  
Magro de cerdo estofado  
Fruta y lácteo

19 Lentejas a la hortelana  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

20 Crema vichy  
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde  
Fruta y lácteo

21 Arroz con pollo y verduras  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta

22 Alubias blancas con verduras  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta

23 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
Lomo de cerdo con ensalada  
Fruta y lácteo

26 Arroz con tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada de colores  
Fruta

27 Patatas con magro  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde  
Fruta y lácteo

28 Espirales con ajo y aceite (pasta sin gluten)  
Lomo al horno  
Fruta

29 Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas  
Fruta

30 Sopa de fideos (pasta sin gluten)  
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)  
Fruta y lácteo

LUNES

  
**COCINAS CENTRALES**

**5** Espaguetis con tomate  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

**12** Puré de verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta

**19** Lentejas a la hortelana  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

**26** Arroz con tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada de colores  
Fruta

MARTES

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

**6** Judías verdes con patatas  
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo  
Fruta y yogur de soja

**13** Arroz con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduras  
Fruta y yogur de soja

**20** Crema vichy  
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde  
Fruta y yogur de soja

**27** Patatas con magro  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde  
Fruta y yogur de soja

MIÉRCOLES

**NOVIEMBRE 2018**

**Primaria y Secundaria**  
Sin Lactosa ni Proteína de la leche

**7** Arroz con tomate  
Pollo en salsa con champiñón  
Fruta

**14** Sopa de fideos  
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)  
Fruta

**21** Arroz con pollo y verduras  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta

**28** Espirales con ajo y aceite  
Lomo al horno  
Fruta

JUEVES

FESTIVO

**8** Lentejas con verduras  
Tortilla española con ensalada  
Fruta

**15** Coditos con tomate  
Huevos cocidos con tomate y ensalada  
Fruta

**22** Alubias blancas con verduras  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta

**29** Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas  
Fruta

VIERNES

2

FESTIVO

**9** FESTIVO

**16** Judías pintas con verduritas  
Magro de cerdo estofado  
Fruta y yogur de soja

**23** Macarrones con tomate  
Lomo de cerdo con ensalada  
Fruta y yogur de soja

**30** Sopa de fideos  
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)  
Fruta y yogur de soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

**5** Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

**12** Puré de verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta

**19** Lentejas a la hortelana  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

**26** Arroz con tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada de colores  
Fruta

MARTES

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

**6** Judías verdes con patatas  
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo  
Fruta y yogur de soja

**13** Arroz con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduritas  
Fruta y yogur de soja

**20** Crema vichy  
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde  
Fruta y yogur de soja

**27** Patatas con magro  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde  
Fruta y yogur de soja

MIÉRCOLES

**NOVIEMBRE 2018**

**Primaria y Secundaria Sin Gluten (celíaco), lactosa ni proteína de la leche**

**7** Arroz con tomate  
Pollo en salsa con champiñón  
Fruta

**14** Sopa de fideos (fideos sin gluten)  
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)  
Fruta

**21** Arroz con pollo y verduras  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta

**28** Espirales con ajo y aceite  
Lomo al horno  
Fruta

JUEVES

**1** FESTIVO

**8** Lentejas con verduras  
Tortilla española con ensalada  
Fruta

**15** Coditos con tomate (pasta sin gluten)  
Huevos cocidos con tomate y ensalada  
Fruta

**22** Alubias blancas con verduras  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta

**29** Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas  
Fruta

VIERNES

**2** FESTIVO

**9** FESTIVO

**16** Judías pintas con verduritas  
Magro de cerdo estofado  
Fruta y yogur de soja

**23** Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
Lomo de cerdo con ensalada  
Fruta y yogur de soja

**30** Sopa de fideos (fideos sin gluten)  
Cocido madrileño completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)  
Fruta y yogur de soja

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**NOVIEMBRE 2018**

**Primaria y Secundaria**  
Sin Huevo ni derivados

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

**5** Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

**6** Judías verdes con jamón  
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo  
Fruta y lácteo

**7** Arroz con tomate  
Pollo en salsa con champiñón  
Fruta

**8** Lentejas castellanas  
Filete de pavo a la plancha con ensalada  
Fruta

**9** FESTIVO

**12** Puré de verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta

**13** Arroz con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduras  
Fruta y lácteo

**14** Sopa de cocido (pasta sin huevo)  
Cocido madrileño completo  
Fruta

**15** Códigos con tomate (pasta sin huevo)  
Filete de pavo a la plancha con ensalada  
Fruta

**16** Judías pintas con verduritas  
Lomo de cerdo con patatas  
Fruta y lácteo

**19** Lentejas a la hortelana  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

**20** Crema vichy  
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**21** Arroz con pollo y verduras  
Filete de pavo con ensalada del tiempo  
Fruta

**22** Alubias blancas caseras  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta

**23** Macarrones con tomate (pasta sin huevo)  
Lomo de cerdo con ensalada  
Fruta y lácteo

**26** Arroz con tomate  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de colores  
Fruta

**27** Patatas con magro  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**28** Espirales con chorizo  
Cinta de lomo al horno  
Fruta

**29** Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas  
Fruta

**30** Sopa de cocido (pasta sin huevo)  
Cocido madrileño completo  
Fruta y lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**NOVIEMBRE 2018**

**Primaria y Secundaria**  
**Sin pescado ni marisco**

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

**5** Espaguetis con tomate  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

**6** Judías verdes con jamón  
Filete de pavo con ensalada del tiempo  
Fruta y lácteo

**7** Arroz tres delicias  
Pollo al curry con champiñón  
Fruta

**8** Lentejas castellanas  
Tortilla española con ensalada  
Fruta

**9** FESTIVO

**12** Puré de verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta

**13** Arroz con tomate  
Filete de pavo con ensalada  
Fruta y lácteo

**14** Sopa de cocido  
Cocido madrileño completo  
Fruta

**15** Coditos gratinados al horno  
Huevos con bechamel y ensalada  
Fruta

**16** Judías pintas con verduritas  
Magro de cerdo estofado  
Fruta y lácteo

**19** Lentejas a la hortelana  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

**20** Crema vichy  
Filete de pavo con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**21** Arroz con pollo y verduras  
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo  
Fruta

**22** Alubias blancas caseras  
Escalope de pollo con ensalada  
Fruta

**23** Macarrones con tomate  
Lomo de sajonia con ensalada  
Fruta y lácteo

**26** Arroz a la milanesa  
Tortilla de calabacín con ensalada de colores  
Fruta

**27** Patatas con magro  
Filete de pollo a la plancha con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**28** Espirales con chorizo  
Cinta de lomo al horno  
Fruta

**29** Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas  
Fruta

**30** Sopa de cocido  
Cocido madrileño completo  
Fruta y lácteo

LUNES

  
**COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE

2018

Primaria y  
Secundaria  
Sin Frutos Secos

*Todos los días debemos  
comer de 2 a 4 raciones  
de leche o sus derivados  
(yogur, queso, cuajada)"*

5 Espaguetis con  
tomate  
Albóndigas de  
ternera (burger meat)  
al horno en salsa  
Fruta

6 Judías verdes  
con jamón  
Filete de merluza a  
la plancha con  
ensalada del tiempo  
Fruta y lácteo

7 Arroz tres delicias  
Pollo en salsa con  
champiñón  
Fruta

8 Lentejas  
castellanas  
Tortilla española  
con ensalada  
Fruta

9 FESTIVO

12 Puré de verduras  
Pollo asado con  
patatas  
Fruta

13 Arroz con tomate  
Salmón horneado  
a la naranja con  
verduritas  
Fruta y lácteo

14 Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
completo  
Fruta

15 Coditos gratinados  
al horno  
Huevos cocidos  
con tomate y  
ensalada  
Fruta

16 Judías pintas  
con verduritas  
Magro de cerdo  
estofado  
Fruta y lácteo

19 Lentejas a la  
hortelana  
Filete ruso con  
ensalada  
Fruta

20 Crema vichy  
Filete de merluza a  
la plancha con  
ensalada verde  
Fruta y lácteo

21 Arroz con pollo y  
verduras  
Tortilla de patata y  
queso con ensalada  
del tiempo  
Fruta

22 Alubias blancas  
caseras  
Escalope de pollo  
con ensalada  
Fruta

23 Macarrones  
con tomate  
Lomo de sajonia  
con ensalada  
Fruta y lácteo

26 Arroz a la milanesa  
Tortilla de calabacín  
con ensalada de  
colores  
Fruta

27 Patatas  
con magro  
Merluza  
enharinada  
(harina de maíz)  
con ensalada verde  
Fruta y lácteo

28 Espirales con  
chorizo  
Cinta de lomo  
al horno  
Fruta

29 Crema de zanahoria  
Hamburguesa de  
ternera (burger meat) al  
horno en salsa con  
patatas  
Fruta

30 Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
completo  
Fruta y lácteo

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**NOVIEMBRE 2018**  
Primaria y Secundaria  
Bajo en Grasa

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

**5** Espaguetis con tomate  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

**6** Judías verdes rehogadas  
Filete de merluza a la plancha con ensalada del tiempo  
Fruta y lácteo

**7** Arroz tres delicias  
Pollo con champiñón  
Fruta

**8** Lentejas con verduras  
Tortilla española con ensalada  
Fruta

**9** FESTIVO

**12** Puré de verduras  
Pollo asado con lechuga  
Fruta

**13** Arroz con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduras  
Fruta y lácteo

**14** Sopa de cocido  
Garbanzos, pollo y zanahoria  
Fruta

**15** Coditos con tomate  
Huevos cocidos con ensalada  
Fruta

**16** Judías pintas con verduritas  
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada  
Fruta y lácteo

**19** Lentejas a la hortelana  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

**20** Crema vichy  
Filete de merluza a la plancha con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**21** Arroz con verduras  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta

**22** Alubias blancas con verduras  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta

**23** Macarrones con tomate  
Lomo de sajonia a la plancha con ensalada  
Fruta y lácteo

**26** Arroz con tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada de colores  
Fruta

**27** Patatas con magro  
Merluza a la plancha con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**28** Espirales ajo y aceite  
Cinta de lomo al horno  
Fruta

**29** Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno con ensalada  
Fruta

**30** Sopa de cocido  
Garbanzos, pollo y zanahoria  
Fruta y lácteo



LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE 2018

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

*Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)*

**5** Espaguetis con tomate  
Albóndigas de ternera (burger meat) al horno en salsa  
Fruta

**6** Crema de verduras  
Varitas de merluza con ensalada del tiempo  
Fruta y lácteo

**7** Arroz con tomate  
Pollo en salsa con champiñón  
Fruta

**8** Puré de zanahoria  
Tortilla española con ensalada  
Fruta

**9** FESTIVO

**12** Puré de verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta

**13** Arroz con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduras  
Fruta y lácteo

**14** Sopa de fideos  
Filete de pavo a la plancha con ensalada  
Fruta

**15** Coditos gratinados al horno  
Huevos con bechamel y ensalada  
Fruta

**16** Crema de calabacín  
Lomo de cerdo con patatas  
Fruta y lácteo

**19** Sopa de fideos  
Filete ruso con ensalada  
Fruta

**20** Crema vichy  
Calamares a la andaluza con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**21** Arroz con pollo y verduras  
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo  
Fruta

**22** Patatas guisadas  
Escalope de pollo con ensalada  
Fruta

**23** Macarrones con tomate  
Lomo de sajonia con ensalada  
Fruta y lácteo

**26** Arroz con tomate  
Tortilla de calabacín con ensalada de colores  
Fruta

**27** Patatas con magro  
Merluza rebozada con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**28** Espirales con chorizo  
Cinta de lomo al horno  
Fruta

**29** Crema de zanahoria  
Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno en salsa con patatas  
Fruta

**30** Sopa de fideos  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta y lácteo