

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 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
 Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
 Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta sin gluten, tomate y champiñón)
 Huevos rellenos con ensalada verde
 Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
 Ragout de pavo estofado con patatas
 Fruta fresca

25
 VACACIONES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
 Bacalao enharinado (con harina de maíz) con lechuga y tomate
 Fruta y lácteo

12 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
 Merluza al horno con ensalada del tiempo
 Fruta y lácteo

19 Lentejas con verduras
 Emperador al horno con ensalada de colores
 Fruta y lácteo

26
 VACACIONES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria Sin Gluten (celíaco)

6 Gazpacho andaluz (con pan sin gluten)
 Pollo asado con patatas
 Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
 Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (pasta sin gluten, jamón cocido y verduras)
 Tortilla de patata con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

27
 VACACIONES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido y verduras)
 Ternera en salsa con verduras
 Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimiento, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
 Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
 Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduritas)
 Albóndigas de ternera al horno en salsa con verduras
 Fruta fresca

28
 VACACIONES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
 Tortilla de patata con ensalada de verde
 Fruta y lácteo

8
 FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
 Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
 Fruta y lácteo

22 COMIDA DE FIESTA
 Sopa de estrellitas (pasta sin gluten)
 Pizza casera con ensalada verde
 Fruta, Lácteo y Refresco

29
 VACACIONES

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimienta, cebolla y zanahoria)
Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta, tomate y champiñón)
Huevos rellenos y ensalada verde
Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

25
VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate
Bacalao enharinado (con harina de maíz) con lechuga y tomate
Fruta y Yogur de Soja

12 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
Merluza al horno con ensalada del tiempo
Fruta y Yogur de Soja

19 Lentejas con verduras
Emperador al horno con ensalada de colores
Fruta y Yogur de Soja

26
VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria
Sin Lactosa ni Proteína de la leche

6 Gazpacho andaluz
Pollo asado con patatas
Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (jamón cocido y verduras)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27
VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido y verduras)
Ternera en salsa con verduras
Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimienta, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduras)
Albóndigas de ternera al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

28
VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
Tortilla de patata con ensalada de verde
Fruta y Yogur de Soja

8
FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta y Yogur de Soja

22 COMIDA DE FIESTA
Sopa de estrellitas
Pizza casera con ensalada verde
Fruta, Lácteo de Soja y Refresco

29
VACACIONES

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimienta, cebolla y zanahoria)
Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta sin gluten, tomate y champiñón)
Huevos rellenos con ensalada verde
Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

25
VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate (pasta sin gluten)
Bacalao enharinado (con harina de maíz) con lechuga y tomate
Fruta y Gelatina de fruta

12 Arroz a la milanese (arroz, verduras y magro)
Merluza al horno con ensalada del tiempo
Fruta y Gelatina de fruta

19 Lentejas con verduras
Emperador al horno con ensalada de colores
Fruta y Gelatina de fruta

26
VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria
Sin Gluten (celíaco), lactosa ni proteína de la leche

6 Gazpacho andaluz (con pan sin gluten)
Pollo asado con patatas
Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (pasta sin gluten, jamón cocido y verduras)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27
VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido y verduras)
Ternera en salsa con verduras
Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimienta, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduras)
Albóndigas de ternera al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

28
VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
Tortilla de patata con ensalada de verde
Fruta y Gelatina de frutas

8
FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta y Gelatina de frutas

22 COMIDA DE FIESTA
Sopa de estrellitas (pasta sin gluten)
Pizza casera con ensalada verde
Fruta, Gelatina de fruta y Refresco

29
VACACIONES

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
 Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
 Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta sin huevo, tomate y champiñón)
 Filetes de pavo plancha con ensalada verde
 Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
 Ragout de pavo estofado con patatas
 Fruta fresca

25
 VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
 Bacalao enharinado (con harina de maíz) con lechuga y tomate
 Fruta y lácteo

12 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
 Merluza al horno con ensalada del tiempo
 Fruta y lácteo

19 Lentejas con verduras
 Emperador al horno con ensalada de colores
 Fruta y lácteo

26
 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
 Primaria y Secundaria
 Sin Huevo ni derivados

6 Gazpacho andaluz
 Pollo asado con patatas
 Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
 Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (pasta sin huevo, jamón cocido y verduras)
 Lomo fresco a la plancha con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

27
 VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido y verduras)
 Ternera en salsa con verduras
 Fruta fresca

14 Ensalada campera (patata, pimiento, aceitunas, jamón cocido, zanahoria)
 Pollo asado con patatas
 Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduras)
 Albóndigas de ternera al horno en salsa con verduras
 Fruta fresca

28
 VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
 Lomo fresco con ensalada de verde
 Fruta y lácteo

8
 FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
 Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
 Fruta y lácteo

22 COMIDA DE FIESTA
 Sopa de estrellitas (pasta sin huevo)
 Pizza casera con ensalada verde
 Fruta, Lácteo y Refresco

29
 VACACIONES

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimienta, cebolla y zanahoria)
Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta, tomate y champiñón)
Huevos rellenos con ensalada verde
Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

25 VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate
Tortilla de chorizo con lechuga y tomate
Fruta y lácteo

12 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
Filete de pavo a la plancha con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

19 Lentejas castellanas (verduras, chorizo y jamón)
Filete de pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y lácteo

26 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria
Sin pescado ni marisco

6 Gazpacho andaluz
Pollo asado con patatas
Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso y verduras)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27 VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso y verduras)
Ternera en salsa con verduras
Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimienta, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduras)
Albóndigas al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

28 VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
Tortilla de patata con ensalada de verde
Fruta y lácteo

8 FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta y lácteo

22 COMIDA DE FIESTA
Entremeses variados
Pizza casera con ensalada verde
Fruta, Helado y Refresco

29 VACACIONES

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta, tomate y champiñón)
Huevos rellenos con ensalada verde
Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

25 VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate
Bacalao enharinado (harina de maíz) con lechuga y tomate
Fruta y lácteo

12 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
Merluza al horno con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

19 Lentejas con verduras
Emperador al horno con ensalada de colores
Fruta y lácteo

26 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria
Sin Frutos Secos

6 Gazpacho andaluz
Pollo asado con patatas
Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (pasta y verduras)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27 VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (arroz y verduras)
Ternera en salsa con verduras
Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimiento, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
Pollo asado con patatas
Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduritas)
Albóndigas de ternera al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

28 VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz y verduras)
Tortilla de patata con ensalada de verde
Fruta y lácteo

8 FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta y lácteo

22 COMIDA DE FIESTA
Sopa de estrellitas
Pizza casera con ensalada verde
Fruta, Lácteo y Refresco

29 VACACIONES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza
(calabaza, patata y zanahoria)
Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca

11 Macarrones salteados con champiñón
Huevos rellenos con ensalada verde
Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
Ragout de pavo estofado
Fruta fresca

25
VACACIONES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis salteados
Bacalao al horno con lechuga y tomate
Fruta y lácteo desnatado

12 Arroz con verduras
Merluza al horno con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo desnatado

19 Lentejas con verduras
Emperador al horno con ensalada de colores
Fruta y lácteo desnatado

26
VACACIONES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria
Bajo en Grasa

6 Gazpacho andaluz
Pollo asado con patatas al vapor
Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (jamón cocido y verduras)
Tortilla francesa con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27
VACACIONES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso y verduras)
Ternera en salsa con verduras
Fruta fresca

14 Ensalada campera (patata, pimiento, aceitunas, jamón cocido, zanahoria)
Pollo asado con lechuga y tomate
Fruta fresca

21 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con ensalada
Fruta fresca

28
VACACIONES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
Tortilla francesa con ensalada de verde
Fruta y lácteo desnatado

8
FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta y lácteo desnatado

22 COMIDA DE FIESTA
Entremeses variados (bajos en grasa)
Pizza casera vegetal con ensalada verde
Fruta, Lácteo desnatado y Refresco

29
VACACIONES

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
 Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
 Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta, tomate y champiñón)
 Huevos rellenos con ensalada verde
 Fruta fresca

18 Acelgas guisadas con jamón cocido
 Ragout de pavo estofado con patatas
 Fruta fresca

25
 VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate
 Bacalao rebozado con lechuga y tomate
 Fruta y lácteo

12 Arroz a la milanese (arroz, verduras y magro)
 Merluza al ajillo con ensalada del tiempo
 Fruta y lácteo

19 Puré de verduras variadas
 Emperador al horno con ensalada de colores
 Fruta y lácteo

26
 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
Infantil

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

6 Gazpacho andaluz
 Pollo asado con patatas
 Fruta fresca

13 Sopa de picadillo
 Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso y verduras)
 Tortilla de patata con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

27
 VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso y verduras)
 Redondo de ternera en salsa con verduras
 Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimiento, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
 Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
 Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduritas)
 Albóndigas de ternera al horno en salsa con verduras
 Fruta fresca

28
 VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz, zanahoria y jamón cocido)
 Tortilla de patata con ensalada de verde
 Fruta y lácteo

8
 FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
 Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
 Fruta y lácteo

22 COMIDA DE FIESTA
 Entremeses variados
 Pizza casera con ensalada verde
 Fruta, Helado y Refresco

29
 VACACIONES