

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 2017

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

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 **Crema de puerro**
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 **Lentejas estofadas**
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Gluten (celíaco)

6 Ensalada de pasta (pasta sin gluten, jamón cocido, atún y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

13 Macarrones primavera (pasta sin gluten, tomate y verduras)
Emperador al ajillo con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

20 Espaguetis con champiñón (pasta sin gluten)
Merluza **enharinada** (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta y lácteo

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017 Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras y huevo)
Pizza casera (**sin gluten**) con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, huevo, aceitunas y espárragos)
Lomo fresco con patatas chips y entremeses variados **sin gluten**
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 **Gazpacho**
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y lácteo

16 Ensalada **de patata**
Huevos **en salsa de tomate** y ensalada verde
Fruta y lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 **Crema de puerro**
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 **Lentejas estofadas**
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Lactosa ni proteína de la leche

6 Ensalada de pasta (jamón cocido, atún y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

13 Macarrones primavera (tomate y verduras)
Emperador al ajillo con ensalada del tiempo
Fruta y **Yogur de soja**

20 Espaguetis con champiñón
Merluza **enharinada** (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta y **Yogur de soja**

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017
Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y **Yogur de soja**

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras y huevo)
Pizza casera (sin lactosa ni proteína de la leche) con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, huevo, aceitunas y espárragos)
Lomo fresco con patatas chips y entremeses variados **sin lactosa ni proteína de la leche**
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 **Gazpacho**
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y **Yogur de soja**

16 Ensalada de patata
Huevos **en salsa de tomate** y ensalada verde
Fruta y **Yogur de soja**

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Huevo ni derivados

6 Ensalada de pasta (pasta sin huevo, jamón cocido, atún y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

13 Macarrones primavera (pasta sin huevo, tomate y verduras)
Emperador al ajillo con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

20 Espaguetis con champiñón (pasta sin huevo)
Merluza **enharinada** (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta y lácteo

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017
Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta (verduras)
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en **salsa con verduras**
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras)
Pizza casera (**sin huevo**) con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, **maíz, aceitunas** y espárragos)
Lomo fresco con patatas chips y entremeses variados **sin huevo**
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 **Gazpacho**
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y lácteo

16 Ensalada **de patata**
Ternera y ensalada verde
Fruta y lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Pescado, Huevo ni derivados

6

13

20

27

VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017
Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta (verduras)
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en salsa con verduras
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras)
Pizza casera (sin huevo ni pescado) con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, aceitunas y espárragos)
Lomo fresco con patatas chips y entremeses variados sin huevo ni pescado
Fruta, Gelatina de frutas y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 Gazpacho
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y lácteo

16 Ensalada de patata
Ternera y ensalada verde
Fruta y lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Pescado ni derivados

6 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso y verduras)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa con patatas
Fruta, Helado y Refresco

13 Macarrones primavera (tomate y verduras)
Ternera con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

20 Espaguetis con champiñón
Ternera con ensalada de colores
Fruta y lácteo

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017
Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta (verduras)
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras y huevo)
Pizza casera (**sin pescado**) con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, huevo, aceitunas y espárragos)
San Jacobos caseros con patatas chips y entremeses variados **sin pescado**
Fruta, Helado y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 Salmorejo
Pollo empanado con ensalada de colores
Fruta y lácteo

16 Ensalada **de patata**
Huevos con **tomate** y ensalada verde
Fruta y lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Sin Frutos Secos

6 Ensalada de pasta (jamón cocido, atún y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

13 Macarrones primavera (tomate y verduras)
Emperador al ajillo con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

20 Espaguetis con champiñón
Merluza **enharinada** con ensalada de colores
Fruta y lácteo

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017 Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en **salsa con verduras**
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras y huevo)
Pizza casera (**sin frutos secos**) con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, huevo, aceitunas y espárragos)
Lomo fresco con patatas chips y entremeses variados **sin frutos secos**
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 Salmorejo
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y lácteo

16 Ensalada **de patata**
Huevos con **tomate** y ensalada verde
Fruta y lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas **cocidas**
Fruta fresca

12 **Crema de puerro**
Lomo fresco con patata cocida
Fruta fresca

19 **Lentejas estofadas**
Filete de lomo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

Bajo en colesterol

6 Ensalada de pasta (jamón cocido **bajo en grasa**, atún y verduras)
Merluza al horno en salsa con verduras
Fruta, lácteo **desnatado** y Refresco

13 **Macarrones primavera** (tomate **natural triturado** y verduras)
Emperador a la plancha con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo **desnatado**

20 **Espaguetis salteados con champiñón y frutos secos**
Merluza al horno con ensalada de colores
Fruta y lácteo **desnatado**

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017 Primaria y Secundaria

7 **Garbanzos a la vinagreta**
Lomo fresco en salsa ligera
Fruta fresca

14 **Arroz de la huerta**
Muslitos de pollo asados en salsa con frutos secos
Fruta fresca

21 **Judías verdes rehogadas**
Filete de pollo a la plancha con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 **Paella de verduras**
Pollo al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo **desnatado**

8 **Arroz con tomate natural triturado**
Ternera en salsa de verduras
Fruta fresca

15 **Judías blancas a la vinagreta** (verduras)
Pizza de verduras con lechuga
Fruta fresca

22 **Ensalada mixta** (lechuga, tomate, **maíz**, **aceitunas** y espárragos)
Lomo fresco con patatas y entremeses variados bajos en colesterol
Fruta, **Gelatina de frutas** y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 **Gazpacho**
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta y lácteo **desnatado**

16 **Ensalada de patata**
Tortilla francesa y ensalada verde
Fruta y lácteo **desnatado**

23 VACACIONES

30 VACACIONES
"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"