

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

OCTUBRE

Sin lactosa ni proteína de la leche

05

Guiso de patatas con verduras
Filete de merluza con ensalada
Postre de soja

12

FESTIVO

19

Macarrones a la marinera
Magro de cerdo guisado con verduras
Postre de soja

26

Crema de verduras
Ternera guisada a la jardinera con verduritas
Postre de soja

06

Crema de calabacín
Pollo asado con patatas dado
Fruta de temporada

13

Espirales vegetales con tomate
Tortilla francesa con zanahoria baby
Fruta de temporada

20

Crema de calabaza
Merluza al horno con tomate aliñado
Fruta de temporada

27

Patatas con verduras
Bacalao a la plancha con ensalada verde
Fruta de temporada

07

Judías blancas con verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de colores
Fruta de temporada

14

Alubias con arroz
Filete de cerdo con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

21

Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta de temporada

28

Guisantes salteados con huevo duro
Lomo de cerdo con patata cocida
Fruta de temporada

01

Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha con zanahoria baby
Fruta de temporada

08

Arroz con tomate
Filete de pavo a la plancha con verduritas
Fruta de temporada

15

Menestra de verduras rehogadas
Ternera guisada con patatas fritas
Fruta de temporada

22

Arroz con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

29

Espaguetis con tomate
Merluza al horno con calabaza dado
Fruta de temporada

02

Judías verdes con tomate y patata
Ternera guisada con champiñones
Fruta de temporada

09

Sopa de cocido
Cocido completo (pollo y ternera)
Fruta de temporada

16

Lentejas a la hortelana
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta de temporada

23

Judías blancas estofadas
Tortilla de patata con ensalada de colores
Fruta de temporada

30

Lentejas con verduras
Cinta de lomo con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

ENGLISH MENU

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.

SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

CON LA CENA DEBEMOS COMPLEMENTAR EL RESTO DE LAS INGESTAS DEL DÍA, POR LO QUE DEBERÁ ESTAR COMPUESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN CONSUMIDO EN LA COMIDA.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) Ó FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	PRODUCTO DE SOJA O FRUTA
PRODUCTO DE SOJA	FRUTA

Antes de la preparación:

Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú. Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el producto no contiene el alérgeno.

Durante la preparación:

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica. Extreme la limpieza.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.



Menú sin lactosa ni proteína de la leche



Octubre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

Tel 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CIF: B96740659