

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras frescas variadas
Lomo de cerdo a la naranja con patatas
Yogurt

12 Menestra de verdura rehogada
Pollo Villaroy (bechamel) con patatas chips
Actimel

19 Caracolas con tomate y pimienta
San Jacobos (jamón york y queso) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogurt

26 VACACIONES

MARTES

6 FESTIVO

13 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta Fresca

20 Judías blancas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)
Pollo asado con patatas
Fruta Fresca

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

Menú sin pescado

7 Macarrones con tomate y champiñón
Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)
Fruta Fresca

14 Patatas a la Riojana (patatas, verduras variadas y chorizo)
Salchichas en salsa de tomate
Fruta Fresca

21 Crema de puerro (puerro y patata)
Hamburguesas de ternera en salsa de tomate y zanahoria
Fruta Fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Arroz de la huerta (arroz con verduras frescas variadas)
Albóndigas en salsa
Fruta Fresca

8 FESTIVO

15 Arroz con pollo
Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

22 COMIDA DE FIESTA

29 VACACIONES

VIERNES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta Fresca

9 FESTIVO

16 Lentejas caseras (lentejas, verduras variadas, chorizo y tocino)
Croquetas de jamón con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

23 VACACIONES

30 VACACIONES

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.

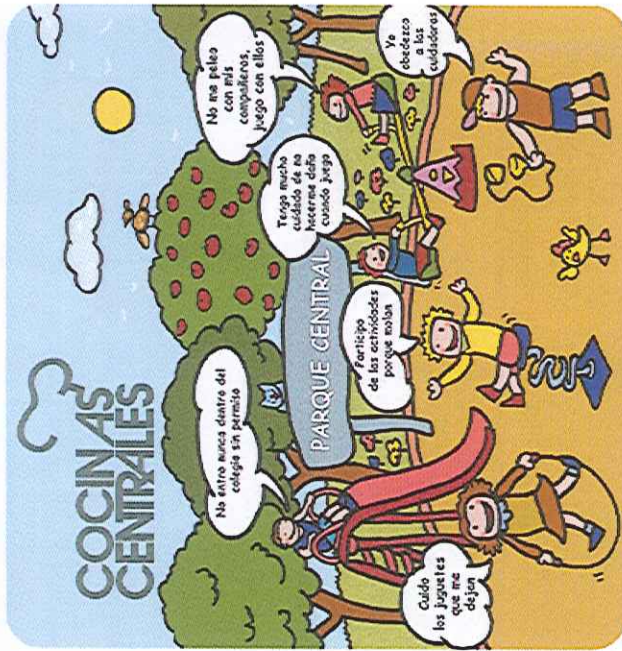
Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

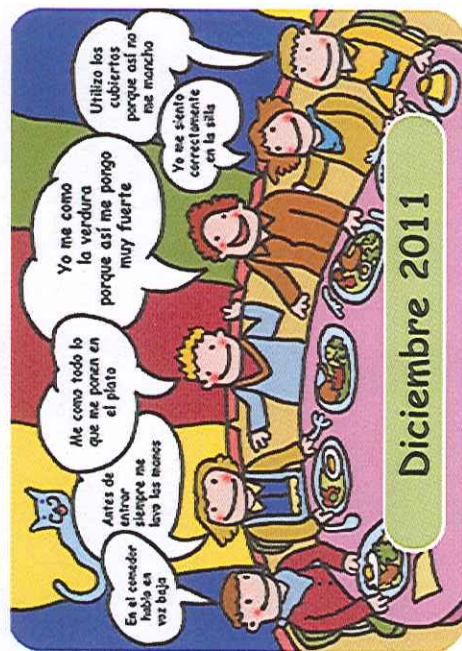
No quite un ingrediente alérgico de un plato listo para servir a una persona alérgica ya que pueden quedar restos que no sean visibles.

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.



Menú sin pescado



Diciembre 2011

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras frescas variadas
Lomo de cerdo a la naranja con patatas
Yogurt

12 Menestra de verdura rehogada
Ragout de pavo con patatas
Actimel

19 Caracolas con tomate y pimienta
Pescadilla a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogurt

26 VACACIONES

6 FESTIVO

13 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta Fresca

20 Judías blancas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)
Pollo asado con patatas
Fruta Fresca

27 VACACIONES

Menú sin huevo

7 Macarrones con tomate y champiñón
Albóndigas en salsa
Fruta Fresca

14 Patatas a la Riojana (patatas, verduras variadas y chorizo)
Merluza en salsa verde (perejil y guisantes)
Fruta Fresca

21 Crema de puerro (puerro y patata)
Hamburguesas de ternera en salsa de tomate y zanahoria
Fruta Fresca

28 VACACIONES

1 Arroz de la huerta (arroz con verduras frescas variadas)
Filete de lenguado al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

8 FESTIVO

15 Arroz con pollo
Salchichas en salsa de tomate
Fruta Fresca

22 COMIDA DE FIESTA

29 VACACIONES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta Fresca

9 FESTIVO

16 Lentejas caseras (lentejas, verduras variadas, chorizo y tocino)
Fogonero al horno en salsa de tomate
Fruta fresca

23 VACACIONES

30 VACACIONES

MEJORES RECOMENDACIONES

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.

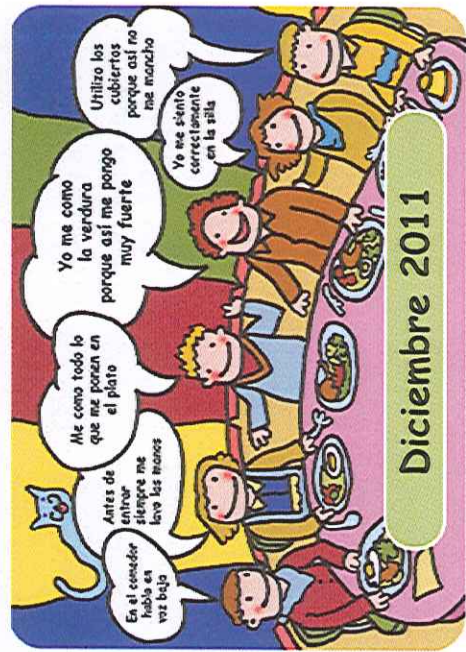
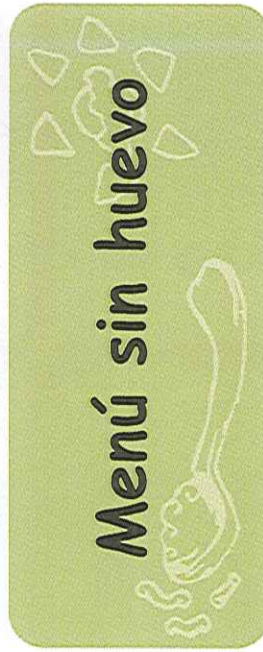
Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

No quite un ingrediente alérgico 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.



Diciembre 2011