

LUNES

COCINAS CENTRALES

6 Crema de verduras frescas variadas
Ragout de ternera guisado
Fruta Fresca

13 Arroz con tomate
Filete de perca al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna)
Fruta Fresca

20 Crema de coliflor (coliflor, puerro y patata)
Albóndigas de ternera en salsa primaveral (zanahoria y guisantes)
Fruta Fresca

27 Menestra de verduras rehogada
Atún con tomate
Fruta Fresca

MARTES

7 Arroz de la casa (maíz, zanahoria y champiñón)
Rotti de pavo asado
Fruta Fresca

14 Puré de zanahoria (zanahoria, puerro y patata)
Pollo en salsa
Fruta fresca

21 Judías pintas guisadas con verduras (judías pintas y verduras frescas variadas)
Tortilla de caballa con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

28 Espaguetis con tomate y queso
Muslitos de pollo con champiñón
Fruta fresca

MIÉRCOLES

1 Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)
Tortilla española con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

8 Lentejas guisadas con verduras
Filete de lenguado empanado con rodajas de tomate natural
Fruta Fresca

15 Judías blancas guisadas con verduras
Huevos villaroy con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

22 Patatas guisadas con verduras
Delicias de pescado (pan, ajo y perejil) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

29 Judías blancas guisadas
Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna)
Fruta fresca

JUEVES

2 Caracolas con tomate y champiñón
Salchichas de pollo con pimientos
Fruta fresca

9 Judías verdes rehogadas
Tortilla de bonito con ensalada de colores (lechuga, pimienta verde y aceituna)
Fruta fresca

16 Macarrones con tomate gratinados
Salchichas de pavo con patatas chips
Fruta fresca

23 Arroz caldoso (verduras frescas variadas y pollo)
Huevos villaroy con pimientos
Fruta fresca

VIERNES

3 Garbanzos guisados con verduras
Merluza al horno en salsa verde (perejil y guisantes)
Natillas

10 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo y ternera)
Yogur

17 Lentejas guisadas con verduras
Pescadilla al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceitunas)
Natillas

24 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo y ternera)
Yogur

FEBRERO 2012
Menú Sin Cerdo

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.

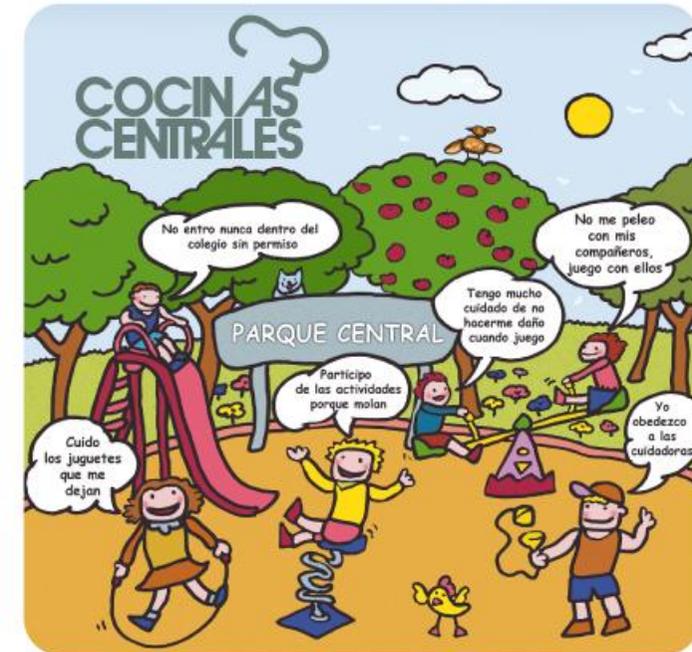
Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

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.



Menú Sin Cerdo



Febrero 2012