

## 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  
Fruta Fresca

**27** Menestra de verduras rehogada  
Atún con tomate  
Fruta Fresca

## MARTES

**7** Arroz de la casa (maíz, champiñón y zanahoria)  
Pavo estofado  
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 con rodajas de tomate natural  
Fruta fresca

**28** Pasta de arroz con tomate  
Muslitos de pollo en salsa  
Fruta fresca

## MIÉRCOLES

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

**8** Lentejas guisadas con verduras  
Filete de lenguado al horno con rodajas de tomate natural  
Fruta Fresca

**15** Judías blancas guisadas con verduras  
Huevos con tomate y patatas  
Fruta Fresca

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

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

## JUEVES

**2** Pasta de arroz con tomate y champiñón  
Lomo fresco con pimientos  
Fruta fresca

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

**16** Pasta de arroz con tomate  
Salchichas con patatas chips  
Fruta fresca

**23** Arroz caldoso (verduras frescas variadas y pollo)  
Jamón a la plancha con pimientos  
Fruta fresca

## VIERNES

**3** Garbanzos guisados con verduras  
Merluza al horno en salsa  
Natillas

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

**FEBRERO 2012**  
**Menú Sin Gluten**  
**(Celiaco)**

## 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.

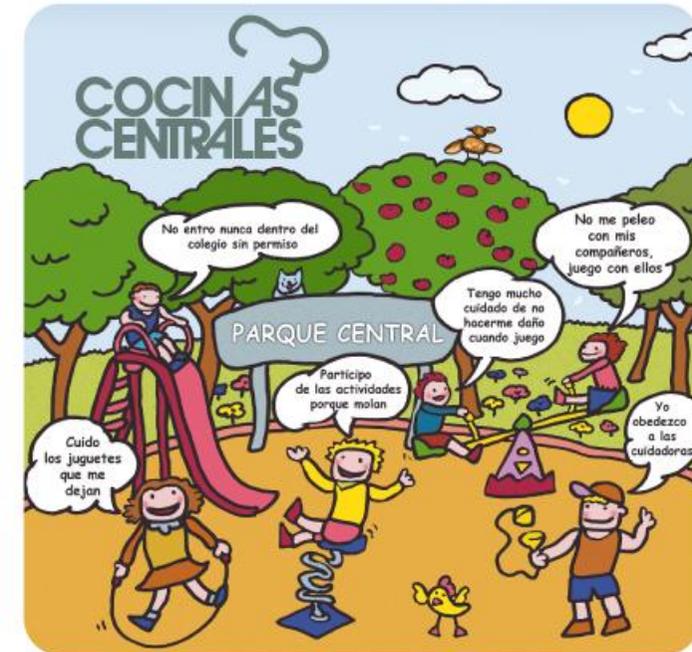
Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

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 gluten (celíaco)

