

Crema de verduras frescas variadas Ragout de ternera

guisado

Fruta Fresca

13 Arroz con tomate

Filete de perca al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)

Fruta Fresca

20 Crema de coliflor (coliflor, puerro y patata)

Albóndigas de ternera en salsa

Fruta Fresca

Menestra de

Fruta Fresca

MIÉRCOLES

Sopa de verduras

(fideos y caldo de verduras)

Tortilla española con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Fruta Fresca

Lentejas guisadas con verduras

Filete de lenguado al horno con rodajas de tomate natural

Fruta Fresca

Judías blancas 15 quisadas con verduras

> Huevos con tomate y patatas

> > Fruta Fresca

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 auisadas con verduras

> Tortilla con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)

JUEVES

Caracolas con tomate y champiñón

Lomo fresco con pimientos

Fruta fresca

Judías verdes rehogadas

> Tortilla con ensalada de colores (lechuga, pimiento verde y aceituna)

> > Fruta fresca

Macarrones con tomate

> Salchichas con patatas chips

Fruta fresca

23 Arroz caldoso (verduras frescas variadas y pollo)

> Jamón a la plancha con pimientos

> > Fruta fresca

Garbanzos quisados con verduras

نعن

Merluza al horno en salsa

VIERNES

Yogur de soja

Sopa de cocido 10 (fideos y caldo)

> Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo y ternera)

> > Yogur de soja

Lentejas guisadas con verduras 17

> Pescadilla al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

> > Yogur de soja

Sopa de cocido (fideos y caldo)

> Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo y ternera)

Yogur de soja

verduras rehogada Atún con tomate

28 Espaquetis con **Tomate**

> Muslitos de pollo en salsà

Arroz de la casa

Pavo estofado

Fruta Fresca

Puré de zanahoria

(zanahoria, puerro y

patata)

Pollo en salsa

Fruta fresca

con verduras (judías

pintas y verduras frescas

variadas)

tomate natural

Tortilla con rodajas de

Fruta fresca

21 Judías pintas guisadas

14

(maíz, champiñón y zanahoria)

Fruta fresca

Fruta fresca

FEBRERO 2012 Menú Sin Lactosa ni proteína de la leche

Ración de pan diaria. Leche opcional, los días que de postre haya fruta fresca.

MENIAS 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 llegan a sus destinatarios sin error.

¿Oué 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.

CONSTIDS

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 pequen 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 lactosa ni proteína de la leche

