

Lunes/Monday

3

**No lectivo**

10

Arroz con verduras  
Caballa con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

17

Puré de verduras  
Lomo a la plancha con patata cocida  
Fruta de temporada

24

Crema de zanahoria  
Filete de cerdo a la plancha con patata cocida  
Yogur desnatado

31

Lentejas guisadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

Martes/Tuesday

4

**No lectivo**

11

Menestra de verduras  
Filete de pollo a la plancha con patata cocida  
Yogur

18

Lentejas estofadas  
Merluza al horno con ensalada del tiempo  
Fruta de temporada

25

Arroz salteado con champiñones  
Colitas de rape al horno con ensalada  
Fruta de temporada

**MENÚ MAYO' 21  
ESPECIAL**

Miércoles/Wednesday

5

Lentejas con verduras  
Salchichas de pavo al horno con ensalada de colores  
Yogur desnatado

12

Ensalada de pasta con zanahoria  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

19

Judías verdes cocidas  
Tortilla francesa con tomate provenzal  
Yogur desnatado

26

Patatas guisadas con verduras  
Muslitos de pollo al horno con ensalada verde  
Fruta de temporada

Jueves/Thursday

6

Pasta salteada con verduras  
Merluza al horno con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

13

Patatas con verduras  
Abadejo a la plancha con ensalada de colores  
Fruta de temporada

20

Sopa de ave desgrasada con fideos  
Jamoncitos de pollo asado con patata asada  
Fruta de temporada

27

Alubias blancas guisadas con verduras  
Huevos cocidos con ensalada  
Fruta de temporada

Día Nacional Del Celiaco

Viernes/Friday

7

Crema de verduras  
Filete de cerdo a la pancha con patata cocida  
Fruta de temporada

14

Sopa de cocido desgrasada  
Garbanzos con pollo guisado y zanahoria  
Yogur desnatado

21

Pasta salteada con zanahoria  
Bacalao al horno con verduritas  
Fruta de temporada

28

Menestra de verduras cocida  
Merluza al horno con ensalada de tomate y orégano  
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 sin gluten), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta sin gluten) O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

### Antes de la preparación:

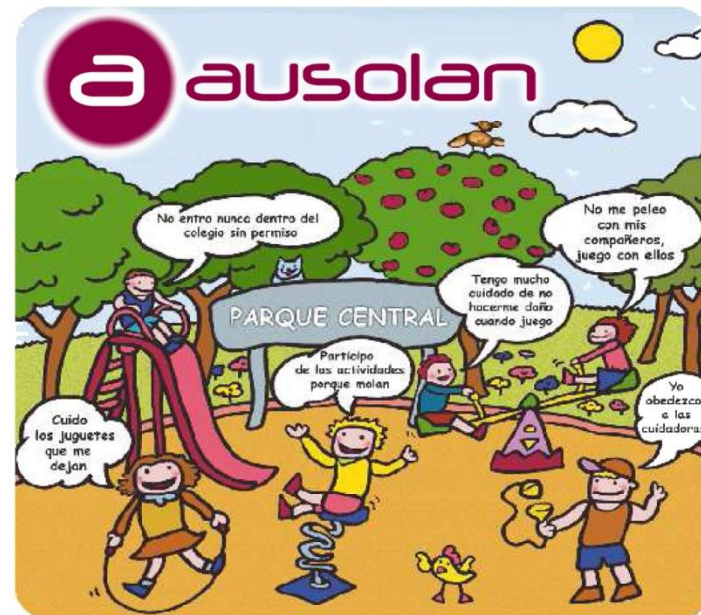
*Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.*

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.



Mayo 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)

CIF: B96740659