

Lunes/Monday

3

## No lectivo

10

Arroz salteado con verduras  
Caballa con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

17

Puré de verduras  
Cinta de lomo adobada con patatas  
Fruta de temporada

24

Crema de zanahoria  
Filete de cerdo a la plancha con patatas  
Postre lácteo

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 cerdo a la plancha con patatas  
Yogur

18

Lentejas estofadas  
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada del tiempo  
Fruta de temporada

25

Arroz con salsa de tomate  
Colitas de rape en salsa verde  
Fruta de temporada

## MENÚ MAYO' 21

## SIN GLUTEN

Miércoles/Wednesday

5

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

12

Ensalada de pasta (pasta sin gluten con atún y zanahoria)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

19

Judías verdes salteadas  
Tortilla de patata con tomate provenzal  
Yogur

26

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

Jueves/Thursday

6

Macarrones con tomate (pasta sin gluten)  
Merluza al horno con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

13

Patatas guisadas con verduras  
Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores  
Fruta de temporada

20

Sopa de ave con fideos (pasta sin gluten)  
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado  
Fruta de temporada

27

Alubias blancas guisadas con verduras  
Huevos cocidos con tomate y patatas  
Fruta de temporada

Día Nacional Del Celíaco

Viernes/Friday

7

Crema de verduras  
Magro guisado con patatas  
Fruta de temporada

14

Cocido madrileño completo (Fideos sin gluten. Sin chorizo)  
Gelatina



21

Pasta con tomate (Pasta sin gluten)  
Salmón al horno con verduritas  
Fruta de temporada

28 Menestra de verduras rehogada

Merluza enharinada (harina de maíz) 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:

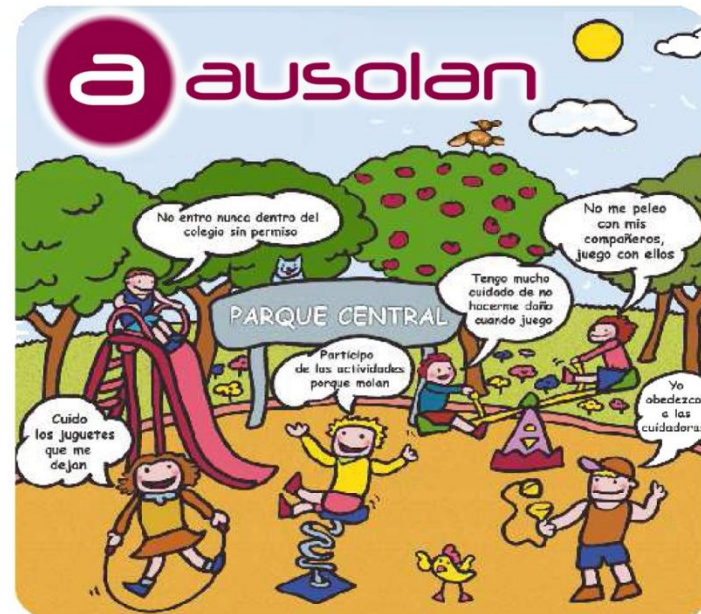
*Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.*

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