

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 fermentado de soja

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
Postre fermentado de soja

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 lactosa ni
PLV

Miércoles/Wednesday

5

Lentejas con verduras
Salchichas de pavo al horno con ensalada de colores
Postre fermentado de soja

12

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

19

Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con tomate provenzal
Postre fermentado de soja

26

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

Jueves/Thursday

6

Macarrones con tomate
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
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 (Sin chorizo)
Gelatina



21

Caracolillos con tomate
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:

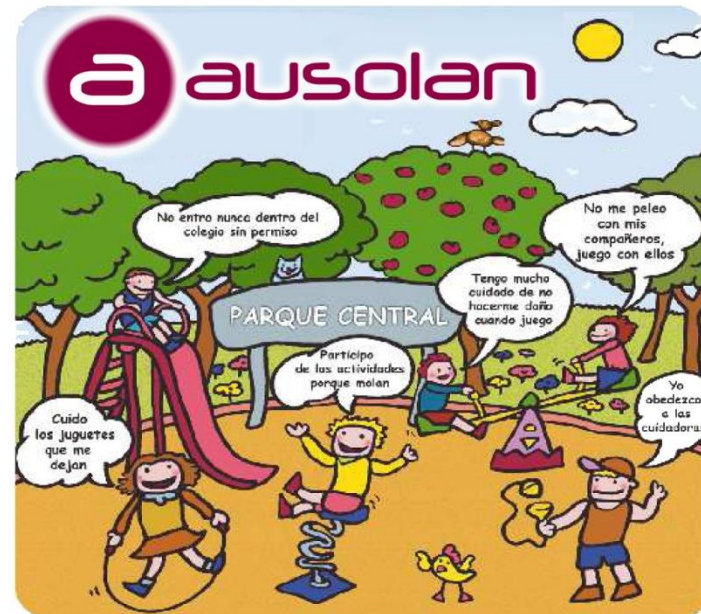
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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.



Menú Sin lactosa ni PLV (proteína de leche de vaca)



Mayo 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

www.ausolan.com

CIF: B96740659