

Lunes/Monday

3

No lectivo

10

Arroz tres delicias casero
(jamón, zanahoria y guisantes)
Filete de cerdo al ajillo
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
Hamburguesa mixta con
patatas
Yogur

18

Lentejas estofadas
Filete de pavo con
ensalada del tiempo
Fruta de temporada

25

Arroz con salsa de
tomate
Tortilla francesa con
ensalada
Fruta de temporada

**MENÚ MAYO' 21
SIN
PESCADO/MARISCO**

Miércoles/Wednesday

5

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

12

Ensalada de pasta
(jamón y queso)
Tortilla francesa y
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
y bacon
Filete de pollo a la
plancha con ensalada de
lechuga
Fruta de temporada

13

Patatas a la riojana
Filete de pollo a la plancha
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
Rosquilla de San
Isidro



21

Caracolillos gratinados
Salchichas de pavo con
verduritas
Fruta de temporada

28

Menestra de verduras
rehogada
Cinta de lomo 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:

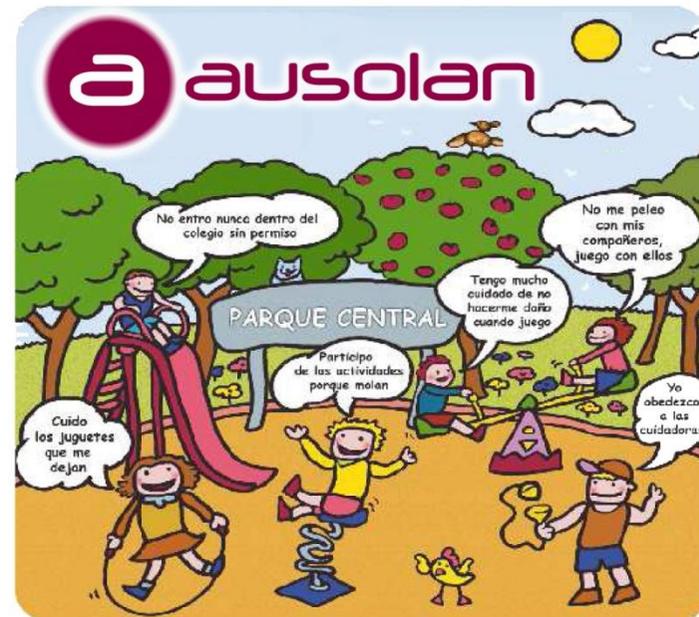
Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

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 pescado ni marisco



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