



OCAÑA DICIEMBRE 2018

SIN GLUTEN

03-dic	04-dic	05-dic	06-dic	07-dic
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Lentejas estofadas con chorizo (lentejas, chorizo, cebolla, ajo)	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla, queso)		Alubias con verduras (alubias, tomate, cebolla, puerro, ajo, zanahoria)
	soja	leche y derivados		
Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Bacalao al horno con pimientos (bacalao, harina sin gluten, pimientos, aceite de oliva)	Pollo al horno con ensalada (pollo, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, aceite de oliva)		Salmón a la naranja (salmón, aceite de oliva, naranja, cebolla)
soja	pescado			pescado
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		Pan sin gluten
Agua	Agua	Agua	Agua	

MENÚ REVISADO POR:

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO

Nºcol. CYL00151

***revisar todo el etiquetado de embutidos y productos que vienen envasados**

EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS						
Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA DICIEMBRE 2018

SIN GLUTEN

10-dic	11-dic	12-dic	13-dic	14-dic
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Patatas con carne (patatas, pimiento, carne de cerdo)	Sopa de cocido (fideos sin gluten)	Judías verdes al ajoarriero (judías verdes, zanahoria, patata, aceite, pimentón, vinagre, ajo)	Coditos con tomate y chorizo (coditos sin gluten, tomate, chorizo, aceite de oliva)	Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, ajo)
soja	huevo, puede tener soja		huevo, soja	
Filete de merluza a la romana con ensalada (harina sin gluten, huevo, merluza, lechuga, tomate, cebolla)	Garbanzos, repollo, morcillo	Ternera a la jardinera con ensalada (ternera, aceite de oliva, zanahoria, lechuga, tomate, cebolla)	Halibut al horno con verduritas y patatas panaderas (pescado, harina sin gluten, patatas, aceite de oliva, menestra de verdura)	Chuletas de aguja con ensalada (chuleta de aguja, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)
huevo, pescado	puede tener soja		pescado	puede tener soja
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

MENÚ REVISADO POR:

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO

Nºcol. CYL00151

*revisar todo el etiquetado de embutidos y productos que vienen envasados

EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS						
Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA DICIEMBRE 2018

SIN GLUTEN

17-dic	18-dic	19-dic	20-dic	21-dic
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de verdura (patata, puerro, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento)	Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva, patata)	Paella de pollo (arroz, aceite de oliva, pollo, cebolla)	Patatas con costilla (patatas, costilla, pimiento)	Alubias pintas con arroz (alubias pintas, aceite de oliva, arroz, patata, zanahoria)
			puede tener soja	
Pollo guisado con ensalada (pollo, pimiento, tomate, cebolla, lechuga, aceite de oliva)	Rape al limón con ensalada (rape, zumo de limón, lechuga, tomate, cebolla)	Cinta de lomo con ensalada (cinta de lomo, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Bacalao en salsa de tomate (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, puerro, aceite de oliva)	Chuletas de pavo con ensalada (chuletas de pavo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)
	pescado	soja	pescado	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

MENÚ REVISADO POR:

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO

Nºcol. CYL00151

***revisar todo el etiquetado de embutidos y productos que vienen envasados**

EN CASO DE ANADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS						
Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces