



# OCAÑA ENERO 2019

**SIN GAMBAS / SIN FRUTOS SECOS**

07-ene	08-ene	09-ene	10-ene	11-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
	Patatas con magro (patatas, carne de cerdo, aceite de oliva, pimiento)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite de oliva, ajo, pimentón)	Puré de verduras (calabacín, zanahoria, patata, puerro, judías verdes, aceite de oliva)	Macarrones boloñesa (macarrones, carne picada, aceite de oliva, tomate)
	<b>puede tener soja</b>			<b>huevo, gluten, puede tener soja</b>
	Salmón al horno con ensalada (salmón, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Sanjacobo con ensalada (sanjacobos, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, huevo, harina, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Pechuga de pollo empanada con ensalada (pollo, huevo, pan rallado, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
	<b>pescado</b>	<b>gluten, leche y derivados, puede tener soja, sulfitos</b>	<b>pescado, huevo, gluten</b>	<b>huevo, gluten</b>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan	Pan	Pan	Pan
	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>
	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 ENERO 2019

**SIN GAMBAS / SIN FRUTOS SECOS**

14-ene	15-ene	16-ene	17-ene	18-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
Judías verdes al ajoarriero (judías verdes, zanahoria, patata, aceite, pimentón, vinagre, ajo)	Sopa de cocido	Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Patatas con bacalao (patatas, bacalao, pimienta)	Alubias pintas con chorizo (alubias pintas, aceite de oliva, chorizo, patata, zanahoria)
	<b>huevo, gluten, puede tener soja</b>	<b>huevo</b>	<b>pescado</b>	<b>soja</b>
Merluza en salsa verde con ensalada (merluza, harina, perejil, ajo, lechuga, tomate, cebolla)	Cocido completo (garbanzos, repollo, morcillo, chorizo)	Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Chuletas de aguja con ensalada (chuleta de aguja, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Halibut al horno con verduritas y patatas panaderas (halibut, harina, patatas, aceite de oliva, menestra de verdura)
<b>pescado, gluten</b>	<b>puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados</b>	<b>puede tener soja</b>	<b>puede tener soja</b>	<b>pescado, gluten</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>
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 ENERO 2019

**SIN GAMBAS / SIN FRUTOS SECOS**

21-ene	22-ene	23-ene	24-ene	25-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
Crema de calabaza y zanahoria (patata, calabaza, zanahoria y aceite de oliva)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite de oliva, ajo, pimentón)	Risotto con champiñones(arroz, aceite de oliva, cebolla, champiñones, mantequilla (opcional))	Coliflor al gratén (coliflor, bechamel, queso)	Alubias con verduras (alubias, aceite de oliva, pimiento, patata, zanahoria)
		<b>sulfitos, puede tener leche y derivados</b>	<b>leche y derivados, gluten</b>	
Bacalao al horno con pimientos (bacalao, harina, pimientos, aceite de oliva)	Pollo asado con ensalada (pollo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Cinta de lomo con ensalada (cinta de lomo, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Merluza a la romana con ensalada (merluza, harina, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Chuletas de pavo con patatas fritas (chuletas de pavo, patatas, aceite de oliva)
<b>pescado, gluten</b>		<b>soja</b>	<b>pescado, huevo, gluten</b>	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
gluten	gluten	gluten	gluten	gluten
<b>Agua</b>	<b>Agua</b>	<b>Agua</b>	<b>Agua</b>	<b>Agua</b>

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 ENERO 2019

**SIN GAMBAS / SIN FRUTOS SECOS**

28-ene	29-ene	30-ene	31-ene	01-feb
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Macarrones con atún (macarrones, atún, tomate)	Sopa de cocido	Judías verdes con cachelos al ajoarriero (judías verdes, patatas, ajo, pimentón, aceite de oliva)	Patatas con carne (patatas, pimiento, aceite de oliva, carne de cerdo)	Alubias pintas con arroz (alubias pintas, arroz, ajo)
<b>huevo, gluten, pescado</b>	<b>huevo,gluten, puede tener soja</b>		<b>puede tener soja</b>	
Bacalao al horno con verduritas (bacalao, aceite de oliva, pimiento, guisantes, cebolla)	Cocido completo (garbanzos, repollo, morcillo, chorizo)	Jamoncitos de pavo con ensalada (pavo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Salmón a la naranja (salmón, aceite de oliva, naranja, cebolla)	Ternera a la jardinera con ensalada (ternera, zanahoria, cebolla, pimiento, lechuga, tomate, aceite de oliva)
<b>pescado</b>	<b>puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados</b>		<b>pescado</b>	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>
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,	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces