



OCAÑA ENERO 2019

SIN GLUTEN

07-ene	08-ene	09-ene	10-ene	11-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	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 sin gluten, carne picada, aceite de oliva, tomate)
	puede tener soja			huevo, puede tener soja
	Salmón al horno con ensalada (salmón, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Cinta de lomo con ensalada (cinta de lomo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, huevo, harina sin gluten, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Pechuga de pollo plancha con ensalada (pollo, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
	pescado	soja	pescado, huevo	
	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	Cacahuets	Altramuces



OCAÑA ENERO 2019

SIN GLUTEN

14-ene	15-ene	16-ene	17-ene	18-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Judías verdes al ajoarriero (judías verdes, zanahoria, patata, aceite, pimentón, vinagre, ajo)	Sopa de cocido (pasta sin gluten)	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)
	huevo, puede tener soja	huevo	pescado	soja
Merluza en salsa verde con ensalada (merluza, harina sin gluten, perejil, lechuga, tomate, cebolla)	Cocido completo (garbanzos, repollo, morcillo, chorizo)	Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas sin gluten, 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 sin gluten, patatas, aceite de oliva, menestra de verdura)
pescado	puede tener soja	soja	puede tener 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 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 GLUTEN

21-ene	22-ene	23-ene	24-ene	25-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
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 ajoarriero (coliflor, aceite de oliva, pimentón, ajo)	Alubias con verduras (alubias, aceite de oliva, pimiento, patata, zanahoria)
		sulfitos, puede tener leche y derivados		
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 sin gluten, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Chuletas de pavo con patatas fritas (chuletas de pavo, patatas, aceite de oliva)
pescado, gluten		soja	pescado, huevo	
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 ENERO 2019

SIN GLUTEN

28-ene	29-ene	30-ene	31-ene	01-feb
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Macarrones con atún (macarrones sin gluten, atún, tomate)	Sopa de cocido (pasta sin gluten)	Judías verdes con cachelos al ajoarriero (judías verdes, patatas, ajo, pimentón, aceite de oliva)	Patatas con carne (patatas, pimienta, aceite de oliva, carne de cerdo)	Alubias pintas con arroz (alubias pintas, arroz, ajo)
huevo, pescado	huevo, puede tener soja		puede tener soja	
Bacalao al horno con verduras (bacalao, aceite de oliva, pimienta, 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)
pescado	puede tener 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 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	Cacahuets	Altramuces