



OCAÑA FEBRERO 2019

BASAL

SIN GLUTEN

04-feb	05-feb	06-feb	07-feb	08-feb
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla, queso)	Lentejas estofadas con verduras (lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo)	Patatas con rape (patatas, rape, pimiento)	Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Garbanzos con espinacas (espinacas, garbanzos, patata)
leche y derivados		pescado	huevo	
Merluza a la romana con ensalada (pescado, harina SIN GLUTEN , huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Lomo en su jugo con ensalada (lomo, lechuga, cebolla, tomate)	Chuletas de aguja con ensalada (chuleta de aguja, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Salmón al horno con ensalada (salmón, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
pescado, huevo	soja	puede tener soja	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 FEBRERO 2019

BASAL

SIN GLUTEN

11-feb	12-feb	13-feb	14-feb	15-feb
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Judías verdes al ajoarriero (judías verdes, patata, ajo, pimentón, aceite de oliva)	Macarrones boloñesa (macarrones SIN GLUTEN , carne picada, aceite de olvia, tomate)	Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, puero, zanahoria, calabacín, ajo)
huevo	huevo, puede tener soja		huevo, puede tener soja	
Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Garbanzos, repollo, morcillo	Filete de merluza a la romana con ensalada (harina SIN GLUTEN , huevo, merluza, lechuga, tomate, cebolla)	Filete ruso enharinado (con harina sin gluten) con ensalada (carne picada, harina SIN GLUTEN , lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Bacalao con pisto (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, lechuga, tomate, aceite de oliva)
soja	puede tener soja	huevo, 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, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA FEBRERO 2019

BASAL

SIN GLUTEN

18-feb	19-feb	20-feb	21-feb	22-feb
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Patatas con bacalao (patatas, bacalao, pimiento, aceite de oliva)	Garbanzos con espinacas (espinacas, garbanzos, patata)	Arroz caldoso con pollo (arroz, aceite de oliva, pollo, cebolla)	Crema de verdura (patata, puerro, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento)	Alubias pintas con verduras (alubias pintas, aceite de oliva, pimiento, patata, zanahoria)
pescado				
Pechuga de pollo con ensalada (pechuga de pollo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Truchas al horno con ensalada (truchas, bacon, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, patata, lechuga, tomate, cebolla)	Bacalao en salsa de tomate (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, puerro, aceite de oliva)	Roti de pavo en salsa con ensalada (roti de pavo, zanahoria, puerro, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)
	pescado, soja	huevo	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	Cacahuets	Altramuces



OCAÑA FEBRERO 2019

BASAL

SIN GLUTEN

25-feb	26-feb	27-feb	28-feb	01-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Macarrones con atún (macarrones SIN GLUTEN , atún, tomate, aceite de oliva)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Menestra de verduras (guisantes, zanahoria, coliflor, judías verdes, calabacín)	Lentejas estofadas al estilo tradicional (lentejas, chorizo, patata, aceite de oliva, pimiento)	Judías verdes con jamón (judías verdes, jamón, aceite de oliva)
huevo, pescado	huevo, puede tener soja		soja	soja
Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, harina SIN GLUTEN , huevo, lechuga, tomate, ceolla, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Pollo al horno con patatas panaderas (patatas, pollo, aceite de oliva, cebolla)	Filete de lomo a la plancha con ensalada (filetes de lomo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Caella al horno con ensalada (caella, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
pescado, huevo	puede tener soja		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