



# OCAÑA FEBRERO 2019

**BASAL****SIN LECHE NI DERIVADOS**

| 04-feb   | 05-feb  | 06-feb   | 07-feb  | 08-feb   |
|--|---|--|---|--|
| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
| <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>   | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>   | <b>Comida</b>  |
| Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)  | 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)                           |
|  |   | <b>pescado</b>   | <b>huevo</b>  |  |
| Merluza a la romana con ensalada (pescado, harina, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva) | Lomo en salsa con ensalada (lomo, harina, 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) |
| <b>pescado, huevo, gluten</b>  | <b>soja, gluten</b>   | <b>puede tener soja</b>  | <b>soja</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, avena) | Moluscos | Soja | Huevo   | Sésamo     | Crustáceos |
| Dióxido de azufre y sulfitos  | Leche y derivados                      | Pescado  | Apio | Mostaza | Cacahuetes | Altramuces |



# OCAÑA FEBRERO 2019

**BASAL****SIN LECHE NI DERIVADOS**

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



# OCAÑA FEBRERO 2019

**BASAL**

SIN LECHE NI DERIVADOS

| 18-feb  | 19-feb   | 20-feb  | 21-feb   | 22-feb  |
|---|--|---|--|---|
| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
| <b>Comida</b>   | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>   | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>   |
| 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)                      |
| <b>pescado</b>  |  |   |  |   |
| Pechuga de pollo con ensalada (pechuga de pollo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva) | Truchas al horno con ensalada (sin bacon) (truchas, 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) |
|   | <b>pescado</b>   | <b>huevo</b>  | <b>pescado</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 | Cacahuets | Altramuces |



# OCAÑA FEBRERO 2019

**BASAL**

SIN LECHE NI DERIVADOS

| 25-feb   | 26-feb                                    | 27-feb   | 28-feb   | 01-mar  |
|--|---|--|--|---|
| Lunes  | Martes                                    | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
| <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>                             | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>   |
| Macarrones con atún<br>(macarrones, atún, tomate,<br>aceite de oliva)  | Sopa de cocido                            | Menestra de verduras<br>(guisantes, zanahoria,<br>coliflor, judías verdes,<br>calabacín) | Lentejas estofadas al estilo<br>tradicional (lentejas,<br>chorizo, patata, aceite de<br>oliva, pimiento)       | Judías verdes<br>rehogadas (judías<br>verdes, patata, aceite<br>de oliva)                 |
| <b>huevo, gluten, pescado</b>  | <b>huevo,gluten, puede<br/>tener soja</b> |  | <b>soja</b>  |   |
| Tilapia a la romana con<br>ensalada (tilapia, harina,<br>huevo, lechuga, tomate,<br>ceolla, aceite de olvia) | Garbanzoz, repollo,<br>morcillo           | Pollo al horno con<br>patatas panaderas<br>(patatas, pollo, aceite de<br>oliva, cebolla) | Filete de lomo a la plancha<br>con ensalada (filetes de<br>lomo, lechuga, tomate,<br>cebolla, aceite de oliva) | Caella al horno con<br>ensalada (caella, aceite<br>de oliva, lechuga,<br>tomate, cebolla) |
| <b>pescado, huevo, gluten</b>  | <b>puede tener soja</b>                   |  | <b>soja</b>  | <b>pescado</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   | <b>gluten</b>   |
| <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>                               | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>  | 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,<br>avena) | Moluscos | Soja | Huevo   | Sésamo     | Crustáceos |
| Dióxido de azufre y sulfitos  | Leche y derivados                         | Pescado  | Apio | Mostaza | Cacahuetes | Altramuces |