



OCAÑA SEPTIEMBRE 2019

SIN GLUTEN

09-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep
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 salsa con ensalada (lomo, harina sin gluten, 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 SEPTIEMBRE 2019

SIN GLUTEN

16-sep	17-sep	18-sep	19-sep	20-sep
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de verdura (patata, puerro, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento)	Sopa de cocido (fideos sin gluten)	Judías verdes al ajoarriero (judías verdes, patata, ajo, pimentón, aceite de oliva)	Macarrones con atún (macarrones sin gluten, atún, aceite de oliva, tomate)	Alubias con verduras (alubias, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, ajo)
	huevo, puede tener soja		huevo, pescado	
Jamoncitos de pollo guisados con ensalada (jamoncitos de pollo, pimiento, cebolla, lechuga, tomate, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Filete de merluza a la romana con ensalada (harina sin gluten, huevo, merluza, lechuga, tomate, cebolla)	Albóndigas en salsa con ensalada (carne picada, harina sin gluten, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Bacalao con pisto (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, lechuga, tomate, aceite de oliva)
	puede tener soja	pescado, huevo	huevo, 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 SEPTIEMBRE 2019

SIN GLUTEN

23-sep	24-sep	25-sep	26-sep	27-sep
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Ensaladilla rusa (patata, mahonesa, atún, huevo, pimiento, guisantes, zanahoria)	Garbanzos a la riojana (chorizo, garbanzos, patata)	Arroz caldoso con pollo (arroz, aceite de oliva, pollo, cebolla)	Crema de verdura (patata, puerro, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento)	Lentejas con verduras (lentejas, aceite de oliva, pimiento, patata, zanahoria)
huevo, soja, pescado	soja			
Pechuga de pollo plancha con ensalada (pechuga de pollo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Bacalao en salsa de tomate (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, puerro, aceite de oliva)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, patata, lechuga, tomate, cebolla)	Alitas de pollo con ensalada (alitas de pollo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, harina sin gluten, huevo, lechuga, tomate, ceolla, aceite de olvia)
	pescado	huevo		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 SEPTIEMBRE 2019

SIN GLUTEN

30-sep	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro, cebolla, aceite de oliva)	Sopa de cocido (fideos sin gluten)	Menestra de verduras (guisantes, zanahoria, coliflor, judías verdes, calabacín)	Alubias con bacalao (alubias blancas, aceite de oliva, bacalao)	Judías verdes con jamón (judías verdes, jamón, aceite de oliva)
	huevo, puede tener soja		pescado	soja
Merluza al horno con ensalada (merluza, ajo, perejil, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Garbanzos, repollo, morcillo	Chuletas de pavo con patatas fritas (patatas, chuletas de pavo, aceite de oliva)	Tortilla francesa con york y queso y con ensalada (huevo, lechuga, tomate, cebolla, queso, jamón york, aceite de oliva)	Caella al horno con ensalada (caella, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
pescado	puede tener soja		huevo, soja, leche y derivados	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