



OCAÑA MARZO 2020

SIN GLUTEN

02-mar	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla, queso)	Alubias estofadas con chorizo (alubias, chorizo, patata, cebolla, ajo)	Patatas con bacalao (patatas, bacalao, pimiento)	Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Garbanzos con espinacas (espinacas, garbanzos, patata)
leche y derivados	soja	pescado	huevo	
Merluza a la romana con patatas fritas (pescado, harina SIN GLUTEN, huevo, patatas, 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	Cacahuets	Altramuces



OCAÑA MARZO 2020

SIN GLUTEN

09-mar	10-mar	11-mar	12-mar	13-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Macarrones con atún (macarrones SIN GLUTEN, atún, aceite de oliva, tomate)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Paella de carbe (arroz, pollo, carne de cerdo, aceite de oliva)	Guisantes con jamón (guisantes, jamón, aceite de oliva, ajo, cebolla)	Sopa de pescado (merluza, pimiento, cebolla, aceite de oliva, zanahoria)
huevo, pescado	huevo, puede tener soja	puede tener soja	soja	pescado
Jamoncitos de pollo al horno con patatas (jamoncitos de pollo, patata, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Tilapia salsa verde con ensalada (harina SIN GLUTEN, tilapia, lechuga, tomate, cebolla)	Albóndigas en salsa con ensalada (carne picada, harina SIN GLUTEN, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, patatas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
	puede tener soja	pescado	huevo, puede tener soja	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	Cacahuets	Altramuces



OCAÑA MARZO 2020

SIN GLUTEN

16-mar	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Ensaladilla rusa (patata, mahonesa, atún, huevo, pimiento, guisantes, zanahoria)	Lentejas con chorizo (lentejas, pimiento, patata)	Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro, cebolla, aceite de oliva)		
huevo, soja, pescado	soja			
Bacalao en salsa de tomate (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, puerro, aceite de oliva)	Tortilla francesa con york y queso y con ensalada (huevo, lechuga, tomate, cebolla, queso, jamón york, aceite de oliva)	Pechuga de pollo plancha con patatas fritas (pechuga de pollo, patatas, aceite de oliva)		
pescado	huevo, soja, leche y derivados			
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
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 MARZO 2020

SIN GLUTEN

23-mar	24-mar	25-mar	26-mar	27-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Arroz caldoso con carne (arroz, aceite de oliva, pollo, magro, pimiento cebolla)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Menestra de verduras (guisantes, zanahoria, coliflor, judías verdes, calabacín)	Alubias con chorizo (alubias blancas, aceite de oliva, chorizo)	Coditos con atún (coditos SIN GLUTEN, atún, aceite de oliva, tomate)
soja	huevo, puede tener soja		soja	huevo, pescado
Merluza al horno con ensalada (merluza, ajo, perejil, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Garbanzos, repollo, morcillo	Chuletas de cerdo con patatas fritas (patatas, chuletas de cerdo, aceite de oliva)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, patatas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Caella al horno con ensalada (caella, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
pescado	puede tener soja	puede tener 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	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA MARZO 2020

SIN GLUTEN

30-mar	31-mar	01-abr	02-abr	03-abr
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Patatas con carne (patatas, pimiento, carne de cerdo, aceite de oliva)	Lentejas con verduras (lentejas, aceite de oliva, pimiento, patata, zanahoria)	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria, patata, aceite de oliva, queso)	Macarrones carbonara (macarrones SIN GLUTEN, nata, bacon, aceite de oliva)	Alubias pintas con verduras (alubias pintas, aceite de oliva, pimiento, zanahoria, patata)
puede tener soja		leche y derivados	huevo, soja, leche y derivados	
Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, harina SIN GLUTEN, huevo, lechuga, tomate, ceolla, aceite de oliva)	Alitas de pollo con patatas fritas (alitas de pollo, patatas, aceite de oliva)	Ternera a la jardinera con ensalada (ternera, guisantes, zanahoria, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Salmón al horno con ensalada (salmón, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Huevos rellenos de atún con mahonesa y ensalada (huevo, atún, mahonesa, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)
pescado, huevo			pescado	huevo, 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	Cacahuets	Altramuces