



# OCAÑA MARZO 2020

**SIN LECHE NI  
DERIVADOS**

02-mar	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar
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)	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)
	<b>soja</b>	<b>pescado</b>	<b>huevo</b>	
Merluza a la romana con patatas fritas (pescado, harina, huevo, patatas, 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 MARZO 2020

**SIN LECHE NI  
DERIVADOS**

09-mar	10-mar	11-mar	12-mar	13-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
Macarrones con atún (macarrones, atún, aceite de oliva, tomate)	Sopa de cocido	Paella (arroz, pollo, preparado de marisco, aceite de oliva)	Guisantes con jamón (guisantes, jamón, aceite de oliva, ajo, cebolla)	Sopa de pescado (merluza, pimiento, cebolla, aceite de oliva, zanahoria )
<b>huevo, gluten, pescado</b>	<b>huevo, gluten, puede tener soja</b>	<b>moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado</b>	<b>soja</b>	<b>pescado</b>
Jamoncitos de pollo al horno con patatas (jamoncitos de pollo, patata, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Tilapia salsa verde con ensalada (harina, tilapia, lechuga, tomate, cebolla)	Filete ruso (enhariando) en salsa con ensalada (carne picada, harina, lechuga, toamte, cebolla, aceite de oliva)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, patatas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
	<b>puede tener soja</b>	<b>pescado</b>	<b>gluten, puede tener soja</b>	<b>huevo</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 MARZO 2020

**SIN LECHE NI  
DERIVADOS**

16-mar	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
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)		
<b>huevo, soja, pescado</b>	<b>soja</b>			
Bacalao en salsa de tomate (bacalao, tomate, pimiento, cebolla, puerro, aceite de oliva)	Tortilla francesa con york y con ensalada (huevo, lechuga, tomate, cebolla, jamón york, aceite de oliva)	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas (pechuga de pollo, huevo, pan rallado, patatas, aceite de oliva)		
<b>pescado</b>	<b>huevo, soja</b>	<b>huevo, gluten</b>		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Pan	Pan	Pan		
<b>gluten</b>	<b>gluten</b>	<b>gluten</b>		
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 ANADIR 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 LECHE NI DERIVADOS**

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, pimienta cebolla)	Sopa de cocido	Menestra de verduras (guisantes, zanahoria, coliflor, judías verdes, calabacín)	Alubias a la marinera (alubias blancas, aceite de oliva, preparado de marisco)	Coditos con atún (coditos, atún, aceite de oliva, tomate)
soja	huevo, gluten, puede tener soja		moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	huevo, gluten, 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	Pan	Pan	Pan	Pan
gluten	gluten	gluten	gluten	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 LECHE NI DERIVADOS**

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)	Macarrones con bacon y tomate (macarrones, tomate frito, bacon, aceite de oliva)	Alubias pintas con verduras (alubias pintas, aceite de oliva, pimiento, zanahoria, patata)
<b>puede tener soja</b>			<b>huevo, gluten, soja</b>	
Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, harina, huevo, lechuga, tomate, cebolla, 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)
<b>pescado, huevo, gluten</b>			<b>pescado</b>	<b>huevo, soja, 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