



OCAÑA OCTUBRE 2020

SIN GAMBAS NI FRUTOS SECOS

05-oct	06-oct	07-oct	08-oct	09-oct
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Lentejas estofadas al estilo tradicional (lentejas, aceite de oliva, chorizo, cebolla, pimiento)	Macarrones carbonara (macarrones, nata, bacon, aceite de oliva)	Paella de carne (arroz, pimiento, pollo, magro, aceite de oliva)	Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro, aceite de oliva)	Alubias con chorizo (alubias, chorizo, patata, zanahoria, aceite de oliva)
soja	huevo, gluten, leche y derivados, soja	puede tener soja		soja
Tortilla de patata con ensalada (huevo, cebolla, aceite de oliva, lechuga, tomate)	Alitas de pollo al ajillo con ensalada (alitas de pollo, aceite de oliva, ajo, lechuga, tomate, cebolla)	Merluza a la romana con ensalada (pescado, harina, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Ternera a la jardinera con patatas fritas y ensalada (ternera, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva, patatas, zanahoria, cebolla)	Lomos de halibut en salsa verde con ensalada (lechuga, tomate, cebolla, halibut, aceite de oliva, perejil)
huevo		pescado, huevo, gluten		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	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA OCTUBRE 2020

SIN GAMBAS NI FRUTOS SECOS

12-oct	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Guisantes con ajito y jamón (guisantes, aceite de oliva, jamón, ajo, cebolla)	Patatas con carne (patatas, magro, pimiento, aceite de oliva)	Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, puero, zanahoria, calabacín, ajo)
	soja	soja	huevo	
	Magro con tomate y patatas (magro, tomate, patatas, aceite de oliva)	Tilapia al horno con ensalada (tilapia, ajo, perejil, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Salmón a la plancha con ensalada (salmón, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
	soja	pescado	soja	pescado
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan	Pan	Pan	Pan
	gluten	gluten	gluten	gluten
	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 OCTUBRE 2020

SIN GAMBAS NI FRUTOS SECOS

19-oct	20-oct	21-oct	22-oct	23-oct
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Judías verdes al ajoarriero (judías verdes, ajo, pimentón, aceite de oliva, patata, zanahoria)	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional (alubias blancas, patata, zanahoria, aceite de oliva, chorizo, puede tener arroz)	Macarrones con tomate y atún (macarrones, atún, tomate)	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria, puerro, aceite de oliva)	Lentejas estofadas con verduras (lentejas, patata, zanahoria, aceite de oliva)
	soja	huevo, gluten, pescado		
Pollo asado con patatas panaderas y ensalada (pollo, lechuga, tomate, cebolla, patata, aceite de oliva)	Merluza a la romana con ensalada (merluza, lechuga, tomate, cebolla, huevo, harina, aceite de oliva)	Sanjacobos con ensalada (sanjacobos, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Chuleta de aguja con patatas fritas (chuleta de aguja, patatas, aceite de oliva)	Caella al horno con ensalada (caella, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
	huevo, gluten, pescado	gluten, leche y derivados, puede tener soja, sulfitos	puede tener soja	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	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA OCTUBRE 2020

SIN GAMBAS NI FRUTOS SECOS

26-oct	27-oct	28-oct	29-oct	30-oct
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Coliflor con bechamel al gratén (coliflor, aceite de oliva, bechamel, queso)	Arroz cremoso con champiñones (arroz, champiñones, aceite de oliva)	Sopa de cocido	Puré de verduras (calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, patata, cebolla, tomate)	Lentejas estofadas al estilo tradicional (lentejas, aceite de oliva, chorizo, cebolla, pimienta)
leche y derivados, gluten	sulfitos	huevo, gluten, puede tener soja		soja
Estofado de pavo en salsa con ensalada (estofado de pavo, cebolla, pimienta, lechuga, tomate, aceite de oliva)	Bacalao con pisto (bacalao, pimienta, cebolla, calabacín, tomate, aceite de oliva)	Cocido completo	Merluza a la romana con mahonesa (merluza, mahonesa, huevo, harina)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, cebolla, aceite de oliva, lechuga, tomate)
	pescado	puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados	pescado, huevo, gluten, soja	huevo
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