



# OCAÑA OCTUBRE 2020

**SIN GLUTEN**

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 sin gluten, 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)
<b>soja</b>	<b>huevo, soja, leche y derivados</b>	<b>puede tener soja</b>		<b>soja</b>
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 sin gluten, 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)
<b>huevo</b>		<b>pescado, huevo</b>		<b>pescado</b>
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 OCTUBRE 2020

**SIN GLUTEN**

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, puerro, 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 sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin 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 GLUTEN**

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 sin gluten, atún, tomate)	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria, puerro, aceite de oliva)	Lentejas estofadas con verduras (lentejas, patata, zanahoria, aceite de oliva)
	<b>soja</b>	<b>huevo, pescado</b>		
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 sin gluten, aceite de oliva)	Lomo a la plancha con ensalada (lomo, 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)
	<b>huevo, pescado</b>	<b>soja</b>	<b>puede tener soja</b>	<b>pescado</b>
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
<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 OCTUBRE 2020

**SIN GLUTEN**

26-oct	27-oct	28-oct	29-oct	30-oct
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Coliflor al ajoarriero (coliflor, aceite de oliva, patata, zanahoria, ajo y pimentón)	Arroz cremoso con champiñones (arroz, champiñones, aceite de oliva)	Sopa de cocido (fideos sin gluten)	Puré de verduras (calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, patata, cebolla, tomate)	Lentejas estofadas al estilo tradicional (lentejas, aceite de oliva, chorizo, cebolla, pimiento)
	<b>sulfitos</b>	<b>huevo, puede tener soaj</b>		<b>soja</b>
Estofado de pavo en salsa con ensalada (estofado de pavo, cebolla, pimiento, lechuga, tomate, aceite de oliva)	Bacalao con pisto (bacalao, pimiento, cebolla, calabacín, tomate, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Merluza a la romana con mahonesa (merluza, mahonesa, huevo,harina sin gluten)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, cebolla, aceite de oliva, lechuga,tomate)
	<b>pescado</b>	<b>puede tener soja</b>	<b>pescado, huevo</b>	<b>huevo</b>
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
<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	Cacahuetes	Altramuces