



OCAÑA NOVIEMBRE 2020

SIN GLUTEN

02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Guisantes con jamón (guisantes, jamón, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)	Coditos con atún (coditos SIN GLUTEN, tomate, atún, aceite de oliva)	Lentejas estofadas con chorizo (lentejas, chorizo, cebolla, ajo)	Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Alubias pintas con chorizo (alubias pintas, aceite de oliva, chorizo, patata)
soja	huevo, pescado	soja		soja
Magro con patatas (magro, patatas, aceite de oliva)	Pollo asado con ensalada (pollo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Bacalao al horno con pimientos (bacalao, harina SIN GLUTEN, pimientos, aceite de oliva)	Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Salmón a la naranja con ensalada (salmón, aceite de oliva, naranja, cebolla, lechuga, tomate)
soja		pescado	soja	pescado
Fruta de temporada	Yogur leche y derivados	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin 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 NOVIEMBRE 2020

SIN GLUTEN

09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Patatas con carne (patatas, pimiento, carne de cerdo)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Judías verdes con zanahoria al ajoarriero (judías verdes, aceite de oliva, pimentón, ajo, zanahoria)	Espaguetis carbonara (espaguetis SIN GLUTEN, nata, bacon, aceite de oliva)	Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, ajo)
soja	huevo, puede tener soja		huevo, soja, leche y derivados	
Filete de merluza a la romana con ensalada (harina SIN GLUTEN, huevo, merluza, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Chuletas de aguja con patatas fritas (chuleta de aguja, patatas, aceite de oliva)	Tilapia al horno con cebolla y pimientos (pescado, cebolla, pimientos, aceite de oliva)	Tortilla francesa con york y ensalada (huevo, york, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)
huevo, pescado	puede tener soja	puede tener soja	pescado	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	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA NOVIEMBRE 2020

SIN GLUTEN

16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de verdura (patata, puerro, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento)	Arroz caldoso con pollo (arroz, aceite de oliva, pollo, cebolla)	Garbanzos castellanos (garbanzos, chorizo, patata, aceite de oliva)	Macarrones con carne picada y tomate (macarrones SIN GLUTEN, tomate, carne picada)	Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, pimiento, zanahoria, aceite de oliva)
		soja	huevo, puede tener soja	
Chuleta de aguja con patatas fritas (chuleta de aguja, patata, aceite de oliva)	Bacalao con pisto (bacalao, aceite de oliva, pisto de calabacín, tomate, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, puerro)	Tortilla de patata con ensalada (huevo, patata, lechuga, tomate, cebolla)	Cazón al horno con ensalada (cazón, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Chuletas de pavo con ensalada (chuletas de pavo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)
puede tener soja	pescado	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 NOVIEMBRE 2020

SIN GLUTEN

23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Macarrones con chorizo (macarrones SIN GLUTEN, tomate, chorizo, aceite de oliva)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Menestra de verduras (guisantes, zanahoria, coliflor, judías verdes, calabacín)	Paella de carne (arroz, pollo, magro, aceite de oliva)	Lentejas estofadas con verduras (lentejas, zanahoria, puerro, patata, ajo)
huevo, soja	huevo, puede tener soja		puede tener soja	
Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, harina SIN GLUTEN, huevo, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo	Alitas de pollo al ajillo con patatas fritas (alitas de pollo, ajo, aceite de oliva, patatas)	Filete de merluza en salsa verde con ensalada (merluza, harina SIN GLUTEN, lechuga, cebolla, tomate, aceite de oliva)	Huevos fritos y patatas fritas (huevo, patatas, aceite de oliva)
pescado, huevo	puede tener soja		pescado	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	Cacahuetes	Altramuces



OCAÑA NOVIEMBRE 2020

SIN GLUTEN

30-nov	01-dic	02-dic	03-dic	04-dic
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Patatas con carne (magro, patata, cebolla, pimienta, aceite de oliva)	Arroz blanco con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo)	Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva, ajo)	Sopa de pescado con fideos (pescado blanco, fideos SIN GLUTEN, menestra de verduras, aceite de oliva)	Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, patata, chorizo, pimienta, zanahoria, aceite de oliva)
soja			huevo, pescado	soja
Lomos de halibut en salsa verde con ensalada de maíz y tomate (halibut, maíz, tomate, aceite de oliva, harina SIN GLUTEN)	Salchichas Frankfurt con ensalada (salchichas, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Merluza a la romana con ensalada (merluza, huevo, harina SIN GLUTEN, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)	Pollo al horno con pimientos y patatas fritas (pollo, aceite de oliva, patatas)	Tortilla de patatas con ensalada (huevo, patata, lechuga, cebolla, tomate, zanahoria, aceite de oliva)
pescado	soja	pescado, huevo		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