OCAÑA MARZO 2021

SIN GLUTEN

01-mar	02-mar	03-mar	04-mar	05-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	Cacahuetes	Altramuces

OCAÑA MARZO 2021

SIN GLUTEN

08-mar	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Macarrones con atún (macarrones SIN GLUTEN, atún, aceite de olvia, tomate)	Sopa de cocido (fideos SIN GLUTEN)	Paella (arroz, pollo, pescado, aceite de oliva)- SIN PREPARADO DE MARISCO	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**	**pescado**	**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	Cacahuetes	Altramuces

OCAÑA MARZO 2021

SIN GLUTEN

15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-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 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)
huevo, soja, pescado	**soja**	**leche y derivados**	**huevo, soja, leche y derivados**	
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)	Tilapia a la romana con ensalada (tilapia, harina SIN GLUTEN, huevo, lechuga, tomate, ceolla, aceite de olvia)	Huevos rellenos de atún con mahonesa y ensalada (huevo, atún, mahonesa, lechuga, tomate, cebolla, aceite de oliva)
pescado	**huevo, soja, leche y derivados**		**pescado, huevo**	**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	Cacahuetes	Altramuces

OCAÑA MARZO 2021

SIN GLUTEN

22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-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 panceta (alubias, panceta, aceite de oliva, pimiento, zanahoria, patata)	Coditos con atún (coditos SIN GLUTEN, atún, aceite de olvia, 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 2021

SIN GLUTEN

29-mar	30-mar	31-mar	01-abr	02-abr
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**

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