



OCAÑA ENERO 2022

SIN GLUTEN

10-ene	11-ene	12-ene	13-ene	14-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Alubias con chorizo (alubias, chorizo, aceite de oliva, zanahoria)	Macarrones boloñesa (macarrones sin gluten, carne picada, tomate)	Puré de calabacín (calabacín, patata, aceite de oliva, cebolla, nata)	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes, huevo, arroz, aceite de oliva)	Sopa de fideos (consomé de cocido, fideos sin gluten)
soja	huevo, puede tener soja	leche y derivados	huevo, soja	huevo, puede tener soja
Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (bacalao, lechuga, tomate, zanahoria, aceite de oliva, huevo, harina sin gluten)	Tortilla francesa con ensalada de tomate y atún (tomate, atún, aceite de oliva, huevo)	Chuleta de Sajonia con ensalada (chuleta de Sajonia, aceite de oliva, lechuga, maíz, zanahoria)	Bacaladitos a la andaluza con ensalada (bacaladitos, harina sin gluten, lechuga, tomate, cebolla)	Garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, panceta (morcillo, chorizo, repollo, panceta, garbanzos)
pescado, huevo	huevo, pescado	soja	pescado	puede tener soja
Roscón de Reyes (sin gluten)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur
huevo, leche y derivados, frutos de cáscara				Leche y derivados
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 ENERO 2022

SIN GLUTEN

17-ene	18-ene	19-ene	20-ene	21-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Judías verdes con patatas (patata, judías verdes, aceite de oliva)	Lentejas estofadas (lentejas, zanahoria, pimiento, aceite de oliva, chorizo)	Arroz con tomate y huevo (arroz, tomate, huevo, aceite de oliva)	Espaguetis carbonara (nata, Bacon, espaguetis sin gluten)	Potaje de garbanzos (garbanzos, aceite de oliva, espinacas, bacalao)
	soja	huevo	huevo, soja, leche y derivados	pescado
Lacón con ensalada de pimientos y maíz (pimiento rojo, pimiento verde, maíz, lacón, aceite de oliva)	Merluza al horno con verduras (merluza, aceite de oliva, ajo, perejil, pimiento y cebolla)	Salchichas con patatas fritas (salchichas, patatas, aceite de oliva)	Caella en salsa verde (caella, harina sin gluten, perejil, ajo, aceite de oliva)	Alitas de pollo con ensalada (alitas de pollo, aceite de oliva, lechuga, tomate y maíz)
soja, leche y derivados	pescado	puede tener soja	pescado	
Fruta de temporada	Mousse	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur
	leche y derivados, puede tener huevo			Leche y derivados
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 ENERO 2022

SIN GLUTEN

24-ene	25-ene	26-ene	27-ene	28-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Crema de verduras (calabacín, puerro, patata, zanahoria, aceite de oliva)	Sopa de pescado (caldo de pescado, fideos sin gluten, pescado blanco)	Alubias con chorizo (alubias, chorizo, aceite de oliva, zanahoria)	Patatas con carne (patatas, carne de ternera, zanahoria, pimiento, aceite de oliva)	Guisantes con jamón (guisantes, jamón, cebollita, ajo, aceite de oliva)
	pescado, heuvo	soja		soja
Marrajo en salsa con patatas (marrajo, ajo, perejil, patatas, aceite de oliva)	Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (pollo, aceite de oliva, lechuga, tomate, zanahoria)	Tortilla de patata con ensalada mixta (huevo, patata, lechuga, tomate, atún, zanahoria y cebolla)	Halibut al horno gratinado con tomate en aliño (halibut, leche y derivados, aceite de oliva, tomate)	Pavo a la naranja con patatas (pavo, patatas, aceite de oliva, zumo de naranja)
pescado		huevo, pescado	pescado, leche y derivados	
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur
	Leche y derivados			Leche y derivados
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