



# OCAÑA SEPTIEMBRE 2024

**SIN GLUTEN**

09-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
		Lentejas estofadas con chorizo (lentejas, cebolla, aceite de oliva, zanahoria, chorizo)	Macarrones con atún (macarrones SIN GLUTEN, atún, tomate)	Repollo con patata y zanahoria (repollo, patata, zanahoria)
		<b>soja</b>	<b>huevo, pescado</b>	
		Tortilla de patata con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, aceite de oliva, huevo, patata)	Ternera a la jardinera con guisantes y zanahoria (guisantes zanahoria, ternera, aceite de oliva)	Bacalao a la navarra con patata cocida (bacalao, ajo, cebolla, jamón, aceite de oliva, patata)
		<b>huevo</b>		<b>pescado, soja</b>
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada
				<b>Leche y derivados</b>
		Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
		<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)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuets	Altramuces



# OCAÑA SEPTIEMBRE 2024

**SIN GLUTEN**

16-sep	17-sep	18-sep	19-sep	20-sep
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Ensalada de pasta (pasta SIN GLUTEN, queso, fiambre de pavo, tomate natural, aceite de oliva)	Patatas con carne (patatas, pimiento, cebolla, carne de cerdo, aceite de oliva)	Alubias con verduras (zanahoria, cebolla, alubias, aceite de oliva, ajo, pimentón)	Arroz con pollo (pollo, arroz, cebolla, zanahoria, aceite de oliva)	Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva)
<b>huevo, soja</b>	<b>puede tener soja</b>			
Pollo al ajillo con ensalada de tomate y maíz (pollo, aceite de oliva, tomate, maíz)	Taquitos de caella adobados con ensalada (caella, lechuga, tomate, maíz, limón opcional, pimentón, ajo, orégano, perejil, harina SIN GLUTEN)	Huevos rellenos de atún con salsa de tomate y patatas fritas (huevo, salsa de tomate, atún, patatas)	Merluza a la romana con mahonesa y ensalada de lechuga y tomate (lechuga, tomate, mahonesa, merluza, huevo, harina SIN GLUTEN, aceite de oliva)	Cinta de lomo adobada con ensalada de tomate, zanahoria, maíz y lechuga (lomo, tomate, zanahoria, maíz, lechuga, aceite de oliva)
	<b>pescado</b>	<b>huevo, pescado</b>	<b>pescado, huevo, soja</b>	<b>soja</b>
Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada
	<b>Leche y derivados</b>			<b>Leche y derivados</b>
Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral 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



# OCAÑA SEPTIEMBRE 2024

**SIN GLUTEN**

23-sep	24-sep	25-sep	26-sep	27-sep
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Puré de verduras (puerro, patata, zanahoria, cebolla y aceite de oliva)	Lentejas estofadas con patata y zanahoria (patata, zanahoria, lentejas, aceite de oliva)	Brócoli y coliflor al gratén (brócoli, coliflor, queso)	Patatas con costilla y arroz (patata, pimiento, cebolla, costilla, arroz, aceite de oliva)	Sopa de fideos (consomé de cocido, fideos SIN GLUTEN)
		leche y derivados	puede tener soja	huevo, puede tener soja
Merluza en salsa verde con patatas (merluza, HARINA SIN GLUTEN, perejil, patatas, aceite de oliva)	Pollo asado con pimientos asados (pollo, pimiento, aceite de oliva)	Salmón al horno con cama de cebolla y patata (cebolla, patata, salmón, aceite de oliva)	Tortilla francesa rellena de york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (huevo, jamón york, lechuga, tomate, zanahoria, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, panceta con ensalada de lechuga, tomate y maíz (garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, panceta, lechuga, tomate, maíz, aceite de oliva)
pescado		pescado	huevo, soja	puede tener soja
Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada
	Leche y derivados			Leche y derivados
Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral 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 ANADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACION 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 SEPTIEMBRE 2024

**SIN GLUTEN**

30-sep Lunes Comida	01-oct Martes Comida	02-oct Miércoles Comida	03-oct Jueves Comida	04-oct Viernes Comida
Guisantes con jamón, tomate y cebollita (guisantes, jamón, cebolla, tomate, aceite de oliva)	Macarrones con atún ( macarrones INTEGRALES SIN GLUTEN, tomate, aceite de oliva, atún)	Alubias pintas con verduras y arroz (alubias, aceite de oliva, arroz, ajo, pimentón, zanahoria, cebolla, pimiento)	Crema de calabacín (puerro, patata, aceite de oliva, zanahoria)	Repollo con patata y zanahoria al ajoarriero (repollo, patata, zanahoria, ajo, aceite de oliva)
<b>soja</b>	<b>huevo, pescado</b>			
Merluza en salsa verde con espárgagos (merluza, perejil, ajo, aceite de oliva, espárgagos)	Pollo asado con pimientos y cebolla (pollo, pimiento, cebolla, aceite de oliva)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria (huevo, patata, lechuga, zanahoria, aceite de oliva)	Filetes de lomo con patatas fritas (lomo, aceite de oliva, patatas)	Gallineta a la romana con ensalada de tomate y pepino (tomate, pepino, aceite de oliva, huevo, gallineta, harina SIN GLUTEN)
<b>pescado</b>		<b>huevo</b>	<b>soja</b>	<b>huevo, pescado</b>
Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur y Fruta de temporada
	<b>Leche y derivados</b>			<b>Leche y derivados</b>
Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral 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,	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces

