OCAÑA ENERO 2026

SIN GLUTEN

05-ene	06-ene	07-ene	08-ene	09-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
			Alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, pimiento, alubias, aceite de oliva)	Crema de calabacín -SIN QUESITO- (calabacín, puerro, cebolla, patata, aceite de oliva)
			puede tener soja	**huevo, gluten, pescado**
			Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria (lechuga, zanahoria, aceite de oliva, harina SIN GLUTEN, huevo, merluza)	Filetes de lomo con patata asada (lomo, patatas, aceite de oliva)
			huevo, pescado	**soja**
			Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur natural
				Leche y derivados
			Pan sin gluten	Pan integral sin gluten
			gluten	**gluten**
			Agua	Agua

MENÚ REVISADO POR: **HELENA RODRIGUEZ** **Nºcol. CYL00360**

***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

Lecaser

OCAÑA ENERO 2025

SIN GLUTEN

12-ene	13-ene	14-ene	15-ene	16-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Judías verdes con patatas (judías verdes, patata, aceite de oliva)	Macarrones boloñesa (macarrones SIN GLUTEN, carne picada, salsa de tomate)	Lentejas estofadas con puerro, zanahoria y huevo (lentejas, zanahoria, patata, puerro, huevo, aceite de oliva)	Sopa de verduras (consomé de verduras, fideos SIN GLUTEN)	Guisantes con jamón (guisantes, jamón, ajo, cebolla, aceite de oliva)
puede tener soja	**huevo, puede tener soja**	**huevo**	**huevo, soja, sulfitos, leche y derivados**	**soja**
Salmón a la naranja con ensalada de tomate y cebolla (salmón, naranja, lechuga, tomate, cebolla)	Filetes de pollo a la milanesa con tomate en aliño (filetes de pollo, huevo, pan rallado SIN GLUTEN, aceite de oliva, tomate)	Tortilla francesa con esalada de tomate (huevo, tomate, aceite de oliva)	Gallineta en salsa verde con espárragos (gallineta, espárragos, aceite de oliva, perejil, ajo, harina SIN GLUTEN)	Ternera a la jardinera con zanahoria (ternera, zanahoria, pimiento y aceite de oliva)
pescado	**huevo**	**huevo, soja**	**pescado**	**puede tener soja, sulfitos**
Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur
	Leche y derivados			**Leche y derivados**
Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral sin gluten
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

MENÚ REVISADO POR: **HELENA RODRÍGUEZ** **Nºcol. CYL00360**

***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 2025

SIN GLUTEN

19-ene	20-ene	21-ene	22-ene	23-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva, patata)	Macarrones integrales con tomate y atún (macarrones integrales SIN GLUTEN, tomate, atún, salsa de tomate)	Crema de calabaza (calabaza, puerro, cebolla, patata, aceite de oliva)	Menestra de verduras con jamón (patatas, judías verdes, zanahoria, guisantes, jamón, aceite de oliva)	Paella de carne y verduras (pollo, arroz, zanahoria, pimiento, tomate, aceite de oliva)
	huevo, pescado	**puede tener soja, sulfitos**	**puede tener soja**	**puede tener soja**
Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla (pollo, aceite de oliva, lechuga, tomate, cebolla)	Salchichas con patatas fritas (salchcihas, patatas, aceite de oliva)	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate (patatas, aceite de oliva, huevo, cebolla, lechuga, tomate)	Fogonero a la romana con mahonesa y ensalada de tomate y lechuga (tomate, lechuga, huevo, harina, fogonero, aceite de oliva)	Magro guisado con pisto de tomate (magro, aceite de oliva, tomate, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla)
	puede tener soja		**pescado**	**soja**
Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur natural
	Leche y derivados			**Leche y derivados**
Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral sin gluten
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

MENÚ REVISADO POR: **HELENA RODRÍGUEZ** **Nºcol. CYL00360**

***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 2025

SIN GLUTEN

26-ene	27-ene	28-ene	29-ene	30-ene
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Arroz tres delicias (guisantes, huevo, pavo, aceite de oliva, arroz)	Lentejas con verduras (lentejas, aceite de oliva, ajo, pimentón, zanahoria, cebolla, pimiento)	Lombarda con manzana (lombarda, manzana, aceite de oliva)	Espaguetis boloñesa (espaguetis SIN GLUTEN, tomate, carne picada, aceite de oliva)	Sopa de fideos (consomé de cocido, fideos SIN GLUTEN)
huevo, soja, puede contener sulfitos			**huevo, puede tener soja**	**huevo, puede tener soja**
Bienmesabe al horno con cama de menestra de verduras aliñadas (menestra de verduras, bienmesabe, aceite de oliva)	Salmón al horno con verduras (salmón, pimiento rojo, zanahoria, calabacín y aceite de oliva)	Pavo guisado con dados de patata (pavo, patata, zanahoria, calabacín, tomate, aceite de oliva)	Tilapia en salsa verde con espárragos (tilapia, harina SIN GLUTEN, espárragos, aceite de oliva)	Garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, pancenta con ensalada de lechuga, tomate y maíz (garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, panceta, lechuga, tomate, maíz, aceite de oliva)
pescado	**pescado**	**huevo, gluten**	**pescado**	**puede tener soja**
Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Yogur
	Leche y derivados			**Leche y derivados**
Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral sin gluten
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

MENÚ REVISADO POR: **HELENA RODRIGUEZ** **Nºcol. CYL00360**

***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 ELABORACION 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