



# OCAÑA MAYO 2026

**SIN GLUTEN**

| 04-may<br>Lunes   | 05-may<br>Martes   | 06-may<br>Miércoles  | 07-may<br>Jueves  | 08-may<br>Viernes   |
|---|--|--|---|---|
| Comida  | Comida   | Comida   | Comida  | Comida  |
| Lentejas estofadas con verduras y huevo (lentejas, zanahoria, patata, puerro, huevo, aceite de oliva)         | Ensalada de pasta (espirales SIN GLUTEN, jamón york tomate, aceite de oliva, queso, vinagre)                           | Crema de calabacín (calabacín, puerro, cebolla, aceite de oliva)   | Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, aceite de oliva, patata)   | Arroz con pollo (pollo, arroz, cebolla, zanahoria, aceite de oliva)   |
| <b>soja</b>   | <b>huevo, soja, leche y derivados</b>  |  |   |   |
| Tilapia en salsa verde con espárragos (tilapia, espárragos, aceite de oliva, ajo, perejil, harina SIN GLUTEN) | Alitas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (alitas de pollo, lechuga, zanahoria, maíz, aceite de oliva) | Tortilla de patata con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (patatas, huevo, tomate, lechuga, zanahoria, aceite de oliva) | Ternera en salsa de champiñones y ensalada de lechuga y tomate (ternera, champiñones, lechuga, tomate, aceite de oliva) | Gallo San Pedro al horno con cama de cebolla y pimientos (cebolla, pimientos, aceite de oliva, gallo San Pedro) |
| <b>pescado</b>  |  | <b>huevo</b>   | <b>puede tener soja</b>   | <b>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 integral sin gluten   |
|   |  |  |   |   |
| <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>   |

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 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 | Cacahuets | Altramuces |



# OCAÑA MAYO 2026

**SIN GLUTEN**

| 11-may   | 12-may  | 13-may   | 14-may  | 15-may   |
|--|---|--|---|--|
| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
| Comida   | Comida  | Comida   | Comida  | Comida   |
| Judías verdes con y zanahoria (judías verdes,  | Alubias pintas con chorizo (alubias pintas, chorizo, aceite de oliva, cebolla, ajo, pimentón) | Arroz a la cubana con huevo frito y tomate (arroz, aceite de oliva, huevo, salsa de tomate)                  | Macarrones boloñesa (macarrones SIN GLUTEN, carne picada, aceite de oliva, salsa de tomate)                           | Sopa de fideos (consomé de cocido, fideos SIN GLUTEN)  |
|  | <b>soja</b>   | <b>huevo</b>   | <b>huevo, gluten, puede tener soja</b>  | <b>huevo, puede tener soja</b>   |
| Filetes de lomo encebollados con patatas fritas (cebolla, filetes de lomo, patatas, aceite de oliva) | Salmón al horno con cama de cebolla (salmón, cebolla, aceite de oliva)                        | Salchichas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (salchichas, zanahoria, lechuga, maíz, aceite de oliva) | Gallineta a la romana con espárragos (gallineta, espárragos, aceite de oliva, ajo, perejil, harina SIN GLUTEN, huevo) | Garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, panceta con ensalada de lechuga, tomate y maíz (garbanzos, repollo, morcillo, chorizo, panceta, lechuga, tomate, maíz, aceite de oliva) |
| <b>soja</b>  | <b>pescado</b>  | <b>puede tener soja</b>  | <b>pescado</b>  | <b>puede tener 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 integral sin gluten  |
|  |   |  |   |  |
| <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>  |

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 ELABORACION DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENU 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 MAYO 2026

**SIN GLUTEN**

| 18-may  | 19-may   | 20-may   | 21-may  | 22-may  |
|---|--|--|---|---|
| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
| <b>Comida</b>   | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>  | <b>Comida</b>   | <b>Comida</b>   |
| Lentejas estofadas con huevo, patata y zanahoria (lentejas, patata, huevo, zanahoria, aceite de oliva)                                    | Coliflor rehogada con zanahoria (coliflor, zanahoria, aceite de oliva)               | Paella de carne y verduras (pollo, magro, guisantes, zanahoria, cebolla, pimiento, arroz, aceite de oliva) | Guisantes con jamón, ajito y cebollita (aceite de oliva, ajo, cebolla, guisantes, jamón)                                | Ensaladilla rusa (huevo, atún, mahonesa, patata, zanahoria, guisantes, pimiento)                                      |
| <b>huevo</b>  |  | <b>puede tener soja</b>  | <b>soja</b>   | <b>huevo, soja, pescado</b>   |
| Cazón en adobo con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria (cazón, huevo, harina SIN GLUTEN, aceite de oliva, lechuga, zanahoria, tomate) | Magro guisado con patatas fritas (patatas, aceite de oliva, cebolla, carne de cerdo) | Tilapia al horno con cama de cebolla y pimientos (cebolla, pimientos, fogonero, aceite de oliva)           | Filetes de lomo fritos con ensalada de tomate, lechuga y atún (filetes de lomo, aceite de oliva, lechuga, tomate, atún) | Jamoncitos de pollo guisados con pisto (jamoncitos de pollo, aceite de oliva, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) |
| <b>pescado, huevo</b>   | <b>puede tener soja, sulfitos</b>  | <b>pescado</b>   | <b>pescado, 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 integral sin gluten   |
|   |  |  |   |   |
| <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>   |

MENÚ REVISADO POR:

**HELENA RODRÍGUEZ**

**Nºcol. CYL00360**

**\*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 MAYO 2026

**SIN GLUTEN**

| 25-may  | 26-may  | 27-may   | 28-may  | 29-may  |
|---|---|--|---|---|
| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
| Comida  | Comida  | Comida   | Comida  | Comida  |
| Ensalada de garbanzos (garbanzos, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, maíz, atún, zanahoria) | Sopa de pescado (fideos SIN GLUTEN, merluza, pimiento, cebolla, zanahoria)                            | Lentejas con arroz, patata y zanahoria (lentejas, arroz, patata, zanahoria y aceite de oliva)                            | Patatas a la riojana (patatas, chorizo, cebolla, aceite de oliva)   | Macarrones con atún (macarrones SIN GLUTEN, atún, salsa de tomate, aceite de oliva)                               |
| <b>pescado</b>  | <b>huevo, pescado</b>   |  | <b>puede tener soja</b>   | <b>huevo, pescado</b>   |
| Bienmesabe al horno con tomate asado (tomate, bienmesabe, ajo, perejil, aceite de oliva)        | Albóndigas SIN GLUTEN* en salsa con patatas dado (patatas, albóndigas, ajo, perejil, aceite de oliva) | Huevos rellenos de atún con salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria (lechuga, zanahoria, huevos, atún, tomate) | Merluza a la romana con mahonesa y ensalada de tomate, lechuga y maíz (tomate, lechuga, maíz, caella, harina SIN GLUTEN, huevo, mahonesa) | Cabezada de cerdo en salsa con ensalada de lechuga y tomate (cabezada de cerdo, lechuga, tomate, aceite de oliva) |
| <b>pescado</b>  | <b>soja, sulfitos, puede tener leche y derivados</b>  | <b>huevo, pescado</b>  | <b>huevo, soja, pescado</b>   | <b>puede tener 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 integral sin gluten   |
|   |   |  |   |   |
| <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>  | <b>Agua</b>   | <b>Agua</b>   |

MENÚ REVISADO POR:

**HELENA RODRÍGUEZ**

**Nºcol. CYL00360**

**\*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 | Cacahuets | Altramuces |