

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada permitida 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 3</p> <p>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 4</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo asado al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 5</p> <p>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</p> <p>Muslo de pollo asado al horno Postre permitido</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Ensalada permitida 9</p> <p>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 10</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 11</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Salteado de magro con hortalizas permitidas al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 12</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo. Postre permitido</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p>	<p>Ensalada permitida 13</p> <p>Patatas al horno con especias y atún</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 16</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 17</p> <p>Arroz de invierno con verduras permitidas</p> <p>Lomo rustido al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 18</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 19</p> <p>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Guisado de pollo en salsa con hortalizas permitidas Postre permitido</p>



Sabías que...

Consejos saludables

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

<p>ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), frtúa (plátano no maduro, fresas, arándanos, frambuesas, uva, kiwi, melón, naranja, mandarina, limón y aguacate), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.</p>	<p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (cebolla, ajo, pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), fruta (excepto la permitida), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres (incluida la soja y los guisantes), base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras, productos con sorbitol, malititol, xilitol, sucralosa y sacarosa.</p>
---	--

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.