

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:				
ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevos. 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.	ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento, ajo), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres (guisantes, soja, lenteja, garbanzo, alubia), base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.			
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.				
5	6			
Ensalada permitida	7	Ensalada permitida	8	Ensalada permitida
<b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b>	<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b>	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>
con harina de maíz	con harina de maíz	Lomo al horno	con huevo	al horno con patata y salsa de hortalizas permitidas
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
12	13	14	15	16
Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida
<b>Patatas al horno con especias y atún</b>	<b>Crema de verduras permitidas</b>	<b>Arroz a banda</b>	<b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b>	<b>Arroz con verduritas permitidas</b>
		con pescado. Sin tomate		
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Pollo al horno</b>	<b>Jamón serrano</b>	<b>Filete de abadejo al caldo corto</b>	<b>Tortilla francesa</b>
con harina de maíz	con salsa de hortalizas permitidas	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
Postre permitido	Postre permitido			
19	20	21	22	23
Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida
<b>Arroz con verduras permitidas</b>	<b>Ratatouille</b>	<b>Crema de verduras permitidas</b>	<b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b>	<b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas permitidas</b>
	con patata y hortalizas permitidas			
<b>Lomo con salsa de hortalizas permitidas</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b>	<b>Alitas de pollo con patatas rustidas</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de merluza con aliño de limón</b>
al horno	con harina de maíz	Postre permitido	Postre permitido	al horno
Postre permitido	Postre permitido			Postre permitido
26	27	28	29	30
Ensalada permitida	Ensalada permitida	Ensalada permitida	Focaccia del chef	Ensalada permitida
<b>Patatas al horno con especias y virutas de jamón serrano</b>	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz viudo con verduras de temporada permitidas</b>	<b>Crema de verduras permitidas</b>	<b>Arroz con verduritas permitidas</b>
	con huevo			
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>	<b>Lomo asado</b>	<b>Rustidura de merluza</b>	<b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b>	<b>Tortilla francesa</b>
con harina de maíz	Postre permitido	al horno con verduras permitidas	sin tomate, sin queso	Postre permitido
Postre permitido		Postre permitido	Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES