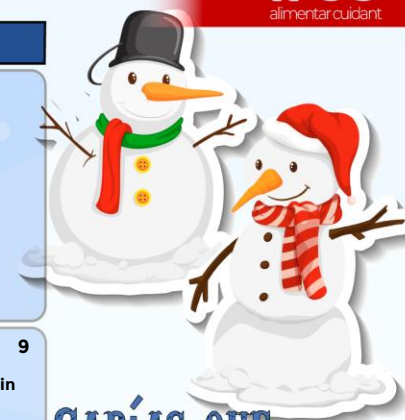


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</b></p> <div> <p><b>ALIMENTOS APTOS:</b> verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias 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><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> 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.</p> </div> <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.</p>				
5	6	7 Ensalada permitida <b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	8 Ensalada permitida <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b>  <b>Lomo al horno</b>  Postre permitido	9 Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas permitidas Postre permitido
12 Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y atún</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	13 Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  <b>Pollo al horno</b> con salsa de hortalizas permitidas Postre permitido	14 Ensalada permitida <b>Arroz a banda</b> con pescado. Sin tomate  <b>Jamón serrano</b>  Postre permitido	15 Ensalada permitida <b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas</b>  <b>Filete de abadejo al caldo corto</b>  Postre permitido	16 Ensalada permitida <b>Arroz con verduritas permitidas</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido
19 Ensalada permitida <b>Arroz con verduras permitidas</b>  <b>Lomo con salsa de hortalizas permitidas</b> al horno Postre permitido	20 Ensalada permitida <b>Ratatouille</b> con patata y hortalizas permitidas  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Postre permitido	21 Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b>  <b>Alitas de pollo con patatas rustidas</b>  Postre permitido	22 Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido	23 Ensalada permitida <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas permitidas</b>  <b>Filete de merluza con aliño de limón</b> al horno Postre permitido
26 Ensalada permitida <b>Patatas al horno con especias y virutas de jamón serrano</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre permitido	27 Ensalada permitida <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo  <b>Lomo asado</b>  Postre permitido	28 Ensalada permitida <b>Arroz viudo con verduras de temporada permitidas</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno con verduras permitidas Postre permitido	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras permitidas</b>  <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> sin tomate, sin queso Postre permitido	30 Ensalada permitida <b>Arroz con verduritas permitidas</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES