

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida 1 Crema de verduras permitidas Lomo asado al horno Postre permitido	Ensalada permitida 2 Macarrones con hortalizas SIN TOMATE FRITO Abadejo al caldo corto al horno Postre permitido	Ensalada permitida 3 Verduras salteadas permitidas Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida 4 Arroz con verduras permitidas Filete de merluza al vapor Postre permitido	Ensalada permitida 5 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Muslo de pollo al horno Postre permitido
Ensalada permitida 8 Crema de patata Lomo al horno Postre permitido	Ensalada permitida 9 Arroz con pescado Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Ensalada permitida 10 Verduras salteadas permitidas Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida 11 Macarrones con verduras permitidas Salmón en su jugo Postre permitido	Ensalada permitida 12 Patata al horno con pimentón y atún Alitas de pollo rustidas al horno Postre permitido
Ensalada permitida 15 Wok de verduras permitidas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida 16 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Muslo de pollo rustido Postre permitido	Ensalada permitida 17 Arroz con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido	Ensalada permitida 18 Verduras salteadas permitidas Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida 19 Espaguetis salteados con pollo y verduras permitidas Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

<p>ALIMENTOS APTOS: 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>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.</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.

