

MENÚ OCTUBRE 2024 – INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

		1	2	3	4
		Cocido con garbanzos ecológicos(12) Rosada a la plancha con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada de canónigos, pepino, zanahoria, maíz y manzana Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada tolerada	Sopa de pollo con fideos(1) Tortilla de patatas y guisantes(3,12) Fruta de temporada tolerada	Ensalada de escarola, pepino, aguacate y atún(4) Espaguetis con salsa de zanahoria casera(1) Fruta de temporada tolerada
7	8	8	9	10	11
Ensalada de canónigos, pepino y zanahoria Macarrones integrales con salsa de zanahoria y carne picada de ternera(1) Fruta de temporada tolerada	Crema de calabaza y patata Merluza al horno con ensalada de pepino y AOVE(4) Yogur griego natural(7)	Arroz blanco con longanizas de pollo (sin trazas) Ensalada con nueces(8) Fruta de temporada tolerada	Guisado de lentejas ecológicas con brócoli y patata(12) Tortilla de calabacín con ensalada de brotes verdes y pepino(3) Fruta de temporada tolerada	Sopa de pollo con letras(1) Pechuga de pollo con berenjena Fruta de temporada tolerada	
14	15	15	16	17	18
Crema de calabacín, zanahoria y patata Hamburguesita casera de pollo Fruta de temporada tolerada	Sopa de pollo con fideos(1) Bacalao la plancha con champiñones salteados(4) Yogur griego natural(7)	Lentejas ecológicas con arroz y verduras (calabacín y zanahoria)(12) Ensalada de escarola, zanahoria, aguacate y atún(4) Fruta de temporada tolerada	Patata asada Filete de lomo de cerdo con calabaza Fruta de temporada tolerada	Ensalada de pasta (pasta, lechuga, zanahoria y pepino)(1) Tortilla de espinacas(3) Fruta de temporada tolerada	
21	22	22	23	24	25
Ensalada de canónigos, pepino, zanahoria, maíz y manzana Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de zanahoria(1,3,6,10) Fruta de temporada tolerada	Ensalada 4 colores Arroz del Sierra: con cerdo y zanahoria Yogur griego natural(7)	Potaje de habichuelas ecológicas con puerro, calabacín y patata(12) Tortilla francesa con ensalada de pepino, AOVE y orégano(3) Fruta de temporada tolerada	Sopa de pollo con letras(1) Salmón al horno(4) Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, pepino, maíz y zanahoria rallada Espaguetis a la carbonara(1,3,7) Fruta de temporada tolerada	
28	29	29	30	<p>*Observaciones para intolerancia a la fructosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Listado de frutas permitidas:</u> plátano poco maduro, fresas, 20 arándanos, kiwi, uvas, mandarina, papaya o naranja. - <u>Listado de verduras permitidas:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo libre: Acelgas, rúcula y lechugas en general (preferiblemente "brotes tiernos" y evitar partes blancas y duras), kale, pepino y pepinillos en vinagre, endivias, espinacas, aceitunas. - Cantidades moderadas (máx. 150g) de: calabaza y berenjena. - Cantidades moderadas (máx. 100g): brócoli, repollo, calabacín, judías verdes, zanahoria. 	
Sopa de pollo con letras(1) Muslo de pollo deshuesado al horno con patatas gajo Fruta de temporada tolerada	Crema de calabacín, puerro, zanahoria y patata Merluza con patatas al horno(4) Yogur griego natural(7)	Arroz meloso de cerdo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada griega sin tomate y cebolla(7) Fruta de temporada tolerada			
<p>Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p>Todos los menús irán acompañados de agua y pan integral. La fruta será de temporada.</p> <p>Frutas de temporada: Cereza, chirimoya, frambuesa, mandarina, mango, pera, plátano, pomelo y uva</p>					

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

	1 Muslitos de pollo al horno con rodajitas de calabacín y berenjena Fruta de temporada tolerada	2 Ensalada de canónigos, pepino y queso fresco Salmón desmigado con quinoa roja Yogur griego natural	3 Rueditas de zanahoria Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada tolerada	4 Fajitas de ternera con calabacín y berenjena Yogur griego natural
7 Patata asada Tortilla con calabacín Yogur griego natural	8 Brócoli especiado Hamburguesa de pavo y zanahoria con aguacate y pepino picado Fruta de temporada tolerada	9 Sopa juliana con verduras toleradas Heura o bocaditos vegetales a la plancha con chips de patata Yogur griego natural	10 Parrillada de verduras toleradas Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Fruta de temporada tolerada	11 Ensalada de canónigos y pepino Crep al gusto con verduritas toleradas Yogur griego natural
14 Sopa de pollo y fideos Tortilla de jamón cocido (>85% carne) Yogur griego natural	15 Guisadito de verduras toleradas Salteado de pavo con zanahoria y judías verdes Fruta de temporada tolerada	16 Ensalada de rúcula y zanahoria rallada Hamburguesitas de salmón con salsa de queso Yogur griego natural	17 Menestra de verduras: guisantes, zanahoria, espinacas y huevo duro Fruta de temporada tolerada	18 Arepas con guacamole y huevo poché Yogur griego natural
21 Consomé con fideítos Tortilla francesa Yogur griego natural	22 Palitos de zanahoria con hummus Solomillo de pollo en salsa de queso Fruta de temporada tolerada	23 Parrillada de verduras toleradas al gusto Sardinas aliñadas con AOVE y limón al horno Yogur griego natural	24 Calabaza asada Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada tolerada	25 Ensalada Pizza casera Fruta de temporada tolerada
28 Verduritas salteadas (toleradas) con tortilla francesa Yogur griego natural	29 Ensalada Hamburguesas de pollo al horno con rodajitas de berenjena y calabacín Fruta de temporada tolerada	30 Crema de calabacín y puerro con taquitos de jamón cocido (>85% de carne) y picatostes de pan tostado Yogur griego natural	31 FESTIVO	