

MENÚ NOVIEMBRE 2024 – INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

*Observaciones para intolerancia a la fructosa:

- **Listado de frutas permitidas:** plátano poco maduro, fresas, 20 arándanos, kiwi, uvas, mandarina, papaya o naranja.
- **Listado de verduras permitidas:**
 - 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.

				FESTIVO	1
4	5	6	7	8	9
Crema de calabaza, zanahoria y boniato Tortilla de patatas con ensalada de brotes tiernos y pepino(3) Fruta de temporada tolerada	Ensalada de rúcula, aceitunas y pepino Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada tolerada	Guiso de lentejas con calabacín, berenjena, boniato y patata(12) Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta de temporada tolerada	Ensalada de escarola, pepino y atún(4) Macarrones ecológicos con salsa de zanahoria(1) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras y pollo con fideos(1) Rosada a la plancha con brócoli(4) Fruta de temporada tolerada	
11	12	13	14	15	16
Crema de calabacín, zanahoria y puerro (parte verde) Tacos de pollo con berenjena y zanahoria(1) Fruta de temporada tolerada	Lentejas con verduras (zanahoria) y patata(12) Tortilla de calabacín con ensalada de rúcula y pepino(3) Fruta de temporada tolerada	Sopa con zanahoria hervida y estrellitas(1) Merluza al horno con patatas asadas(4) Fruta de temporada tolerada	Ensalada de dados de pepino y aceitunas Espaguetis ecológicos a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,3,7) Yogur griego natural(7)	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Arroz blanco con salchichas de pollo Fruta de temporada tolerada	
18	19	20	21	22	23
Tagliatelle ecológicas con nata y carne de pollo(1,7) Tortilla de calabacín(3) Fruta de temporada tolerada	Crema de zanahoria, coliflor y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de zanahoria(3,1,10,6) Fruta de temporada tolerada	Ensalada de tomate, zanahoria, pepinillos y atún(4) Potaje de habichuelas con repollo(12) Fruta de temporada tolerada	Sopa con zanahoria hervida y fideos(1) Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y frutos secos(8) Arroz del Sierra: con carne de cerdo y zanahoria Fruta de temporada tolerada	
25	26	27	28	29	30
Ensalada de canónigos, pepino y zanahoria Espaguetis ecológicos con carne picada y verduras salteadas (zanahoria, calabacín y berenjena)(1) Fruta de temporada tolerada	Sopa de verduras con arroz Croquetas de bacalao con ensalada de brotes tiernos y pepino(1,3,4) Fruta de temporada tolerada	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo cocido(3) Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y espinacas)(12) Fruta de temporada tolerada	Crema de calabaza, zanahoria y puerro (parte verde) Guiso de salmón con judías verdes, patatas y boniato(4) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con letras(1) Lomo de cerdo a la plancha con calabacín Fruta de temporada tolerada	
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					
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano					

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

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				1 FESTIVO
4 Boniato asado con pimentón Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria Yogur griego natural	5 Crema de brócoli y patata Sardinas a la plancha con AOVE, eneldo y gotitas de limón Fruta de temporada tolerada	6 Menestra de verduras toleradas y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada tolerada	7 Sopa de huesos con estrellitas Hamburguesita de pollo con ensalada de pepino y zanahoria Fruta de temporada tolerada	8 Pizza casera de verduras toleradas, bonito y queso Fruta de temporada tolerada
11 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Fruta de temporada tolerada	12 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada tolerada	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Tortilla de patatas y brócoli Fruta de temporada tolerada	14 Crema de calabaza, puerro y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada tolerada	15 Arepas de carne de ternera deshilachada y zanahoria Yogur griego natural
18 Guiso de lomo de cerdo con zanahoria, judías verdes y patata Yogur griego natural	19 Parrillada de verduras toleradas al gusto Tortilla de boniato y calabacín Fruta de temporada tolerada	20 Salmón al horno con jugo de limón, berenjena y patata Fruta de temporada tolerada	21 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo con salsa de queso Fruta de temporada tolerada	22 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada tolerada
25 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada tolerada	26 Sopa de verduras y fideos Sardinas al horno con berenjena y orégano Fruta de temporada tolerada	27 Salteado de lomo de cerdo a tiras con zanahoria y calabacín Quinoa Fruta de temporada tolerada	28 Huevos a la plancha con patata asada y brócoli Fruta de temporada tolerada	29 Fajitas de pollo y verduritas toleradas salteadas Yogur griego natural