

MENÚ MAYO 2025 – 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.

			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
Espirales con salsa de zanahoria casera(1) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas(3) Fruta de temporada	Sopa de verduras toleradas con fideos(1) Merluza al horno con ensalada de brotes tiernos, pepino y zanahoria rallada(4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria Muslo de pollo con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	Alubias con verduras (calabacín y berenjena) y patatas ecológicas(12) Rosada a la plancha con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)	Arroz con salteado de zanahoria y calabacín Ensalada César con pollo a la plancha, lechuga, queso y picatostes de pan tostado(1,7) Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Guisado de lentejas con verduras (zanahoria y berenjena) y patatas ecológicas(12) Tortilla de calabacín con ensalada de dados de pepino y zanahoria(3) Fruta de temporada	Crema de calabacín y zanahoria Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	Macarrones con salsa de zanahoria casera(1) Filete de gallo a plancha con ensalada de canónigos, pepino, zanahoria y maíz(4) Fruta de temporada	Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada de canónigos, zanahoria, pepino, maíz y atún(4) Yogur griego natural(7)	Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Salmón con bastoncitos de boniato al horno(4) Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lacitos con dados de zanahoria y calabacín salteados(1) Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras toleradas y ensalada de brotes verdes y pepino Fruta de temporada	Sopa de verduras con letras(1) Bacalao a la plancha con ensalada de brotes tiernos, pepino y aceitunas(4) Fruta de temporada	Potaje de habichuelas con berenjena y patatas ecológicas(12) Ensaladilla rusa con mayonesa(3,4,6) Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Lubina a la plancha con salsa de verduras toleradas(4) Yogur griego natural(7)	Crema de calabaza y puerro Arroz del Sierran: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (zanahoria y guisantes)(12) Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis con carne picada y verdura salteada (zanahoria y calabacín)(1) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	Ensalada de huevo cocido, atún, brotes tiernos y pepino(3,4) Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y judías verdes y puerro Ternera en salsa de verduras toleradas con patatas ecológicas cocidas con pimentón Fruta de temporada	Crema de calabacín, zanahoria y brócoli Croquetas de bacalao con ensalada de canónigos, pepino, zanahoria y maíz(1,3,4) Yogur griego natural(7)	Arroz con salteado de brócoli, zanahoria y berenjena Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas(3) Fruta de temporada
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: naranja, mandarina, plátano, albaricoque, fresa, níspero, ciruela, nectarina, sandía y melocotón				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			FESTIVO	FESTIVO
5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	6 Alitas de pollo al horno con verduritas (berenjena y calabacín) y patatas Fruta de temporada	7 Parrillada de verduras toleradas Tortilla de patatas Fruta de temporada	8 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	9 Pizza casera con base de zanahoria Fruta de temporada
12 Crema de brócoli y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural	13 Hamburguesita de pollo con ensalada de pepino y maíz Fruta de temporada	14 Crema de verduras toleradas con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	15 Guisadito de ternera con patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	16 Ensalada de verano: patata cocida, zanahoria cocida, canónigos, aceitunas negras y huevo duro Fruta de temporada
19 Ensalada de zanahoria rallada y pepino Montaditos de pan integral con sardinas y queso fresco Yogur griego natural	20 Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con berenjena Fruta de temporada	21 Tortilla francesa con ensalada de brotes tiernos, pepino, zanahoria rallada y picatostes de pan integral Fruta de temporada	22 Sopa de verduras toleradas y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de cerdo con salsa de verduras toleradas casera Fruta de temporada	23 Poke bowl de quinoa, pepino, brotes y tofu Fruta de temporada
26 Crema de verduras toleradas al gusto Tortilla de patatas Yogur griego natural	27 Parrillada de verduras toleradas Solomillo de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	28 Salmón a la plancha con calabacín, berenjena y patata asada Fruta de temporada	29 Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	30 Sopa de caldo de verduras toleradas con estrellitas Gambas salteadas con puerro Fruta de temporada