

MENÚ JUNIO 2025 – INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

<p>2</p> <p>Crema Vichyssoise(7) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y brotes verdes)(1,6,10) Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria y calabacín), boniato y patata ecológica(12) Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce(4) Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,7) Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro(3) Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Merluza con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>6</p> <p>Ensalada de brotes verdes, pepino, maíz, queso feta y aceitunas(7) Arroz blanco con huevo(3) Fruta de temporada</p>
<p>9</p> <p>Crema de zanahoria, patata ecológica, boniato y puerro Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de canónigos, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín y puerro Bacalao a plancha con patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis con salteado de calabacín, zanahoria y atún(1,4) Tortilla de calabacín con ensalada de pepino y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de alubias con brotes verdes, zanahoria y pepino(12) Salteado de pollo con verduras (zanahoria, calabacín y berenjena) y aguacate Yogur griego natural(7)</p>	<p>13</p> <p>Arroz 3 delicias: zanahoria, guisantes y tortilla francesa(3,12) Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino(4) Fruta de temporada</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de pasta: pasta, lechuga, zanahoria y pepino(1) Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras toleradas(1,3,6,10) Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Rosada a la plancha con ensalada de pepino, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO</p>
<p>23</p> <p>Lacitos con dados de zanahoria, berenjena y calabacín salteados(1) Ensaladilla rusa(3,4,6) Fruta de temporada</p>	<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. 			
<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>Frutas de temporada: albaricoque, ciruela, melocotón, paraguayo, sandía, fresa, nectarina, plátano, melón y níspero</p>				

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

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

<p>2</p> <p>Lubina al horno con boniato y berenjena Yogur griego natural</p>	<p>3</p> <p>Chuletas de pavo con ensalada de brotes verdes, pepino y maíz Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Salteado de lomo de cerdo con zanahoria, guisantes y arroz blanco Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Escalivada de verduras toleradas Tortilla de patatas Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Fajitas de pollo, zanahoria y puerro salteados Fruta de temporada</p>
<p>9</p> <p>Sardinas con calabacín, berenjena y patatas al horno Yogur griego natural</p>	<p>10</p> <p>Muslo y contramuslo de pollo al horno con zanahoria y berenjena Pan integral Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verduras toleradas y patata con huevo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, pepino, queso fresco y picatostes de pan integral Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensaladilla jardinera: patata, zanahoria, judías verdes, guisantes y atún Fruta de temporada</p>
<p>16</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada de pepino, maíz, queso fresco y orégano Yogur griego natural</p>	<p>17</p> <p>Hamburguesita casera de ternera con brócoli y patatas gajo Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras toleradas casera con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO</p>
<p>23</p> <p>Crema Vichyssoise Sardinas a la plancha con orégano y limón Yogur griego natural</p>				