



SIN FRUCTOSA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1		2		3		4	
Ensalada permitida									
Lentejas con calabaza y arroz integral		Puré de patata con picatostes caseros		Ensalada de patata con huevo y atun		Fabada vegetal			
Huevos revueltos		Gallo San Pedro con calabacín		Paella de otoño con verduras y champiñones		Pizza de verduras (sin queso)			
Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA			
7		8		9		10		11	
Ensalada permitida				FESTIVO		Ensalada permitida			
Guisado de patatas con verduras de permitidas		Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos)				Macarrones con atún y aceite de oliva		Crema de verduras y legumbres	
Tortilla francesa		Tosta de tomate y atún				Merluza al pimentón con champiñones		Pollo al curry con cous cous	
Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA				Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA	
14		15		16		17		18	
Ensalada permitida									
Espaguetis con atún		Crema de verduras de temporada		Lentejas con verduras		Cozido à portuguesa vegetal		Ensalada completa con atún	
Merluza al horno		Tortilla de patata con rollito de pavo		Pollo asado AL HORNO con patata vapor		Bacalhau à bras		Macarrones con carne picada al gratén (sin tomate)	
Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA			
21		22		23		24		25	
Ensalada permitida									
Espirales con salsa de calabaza		Sopa de fideos con garbanzos		Crema calabacín ECO		Arroz con sepietas		Lentejas a la jardinera	
Revuelto de champiñones y pavo		Merluza en salsa de tomate con judías verdes		Hamburguesa 100% pollo con patatas gajo		Tortilla francesa		Solomillo de cerdo con champiñón	
Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA	
28		29		30		31			
Ensalada permitida									
Puré de patata		Potaje de garbanzos		Macarrones ECO con brócoli		Alubias guisadas			
Alitas de pollo AL HORNO		Tortilla francesa		Salmón al horno		Tortilla de calabacín y patata			
Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA		Fruta PERMITIDA			
NO SERVIR:									
Ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolate, zumos, pera, manzana, ciruela, melocotón, albaricoque, nectarinas, remolacha pasas, maíz dulce, remolacha, berenjena, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, boniato, chirivía, cereales integrales, pasta con tomate, guisantes, judía verde, soja, salsas comerciales, mermelada, membrillo, sorbitol E-420									