



# SEPTIEMBRE 2023. MENÚ BAJO EN FRUCTOSA ADAPTADO PARA MALA ABSORCIÓN DE LA FRUCTOSA. RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

## !! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER !!



**DIETA BAJA EN FRUCTOSA**

**\*SF : SIN FRUCTOSA**



# back to school

**DIETA BAJA EN FRUCTOSA , NO TOMAR ALIMENTOS PROCESADOS QUE CONTENGAN FRUCTOSA , NO DESAYUNAR FRUTA , ZUMOS , AZÚCAR , EDULCORANTES...**

**DIETA BAJA EN FRUCTOSA : ES UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA Y DIGESTIVA POR LO QUE NO SE RECOMIENDAN PROCESADOS , FRITOS , REBOZADOS , GRASAS , ETC. ALIMENTOS PERMITIDOS (CONSULTAR TOLERANCIA ) :**

**(VERDURAS Y LEGUMBRES TODOS)** , frescos, congelados o enlatados) , Alcachofas, acelga, ajo, batata, boniato, brócoli, apio, berenjena, berro, champiñón, espinacas, guisantes, habas, garbanzo, lechuga, lenteja, patata, pepino, setas, maíz, rábano, remolacha , calabaza, cebollas, coles, repollo, coliflor, escarola, zanahoria una pequeña al día , (según tolerancia judía verde , acelga y espinaca ) , espárragos, puerros, cereales y productos derivados del pan, leche, leche condensada, queso, requesón , yogur natural, , huevos, carnes y pescados naturales. **FRUTAS** recomendable tomarlos con otros alimentos como los cereales en el medio de la comida o de postre . Plátano no maduro, manzana y eventualmente zumo de naranja natural , incluso kiwi.

**FRUTOS SECOS** : nueces, almendras, cacahuets, avellanas (no más de 30 g al día). **POSTRES Y GALLETAS** todos los elaborados en casa con azúcar blanco o moreno . Galletas que pongan específicamente sin fructosa. Postres sin fructosa.

**\*FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : ARÁNDANOS , FRESA , FRESÓN , FRAMBUESA , KIWI , MANDARINA , MELÓN , NARANJA , PLÁTANO , PAPAÑA , POMELO , PIÑA , UVAS ...CONSULTAR TOLERANCIA**

**(VERDURAS Y LEGUMBRES TODOS)** , frescos, congelados o enlatados) , Alcachofas, acelga, ajo, batata, boniato, brócoli, apio, berenjena, berro, champiñón, espinacas, guisantes, habas, garbanzo, lechuga, lenteja, patata, pepino, setas, maíz, rábano, remolacha , calabaza, cebollas, coles, repollo, coliflor, escarola, zanahoria una pequeña al día , (según tolerancia judía verde , acelga y espinaca ) , espárragos, puerros, cereales y productos derivados del pan, leche, leche condensada, queso, requesón , yogur natural, , huevos, carnes y pescados naturales. **FRUTAS** recomendable tomarlos con otros alimentos como los cereales en el medio de la comida o de postre . Plátano no maduro, manzana y eventualmente zumo de naranja natural , incluso kiwi.

**FRUTOS SECOS** : nueces, almendras, cacahuets, avellanas (no más de 30 g al día). **POSTRES Y GALLETAS** todos los elaborados en casa con azúcar blanco o moreno . Galletas que pongan específicamente sin fructosa. Postres sin fructosa.

**\*SF : SIN FRUCTOSA // RECOMENDACIÓN DEL MÉDICO : ES CONVENIENTE QUE SIGAN DARLE MUCHA FRUTA Y DARSELA SIEMPRE DE POSTRE**

<p>11</p> <p>SOPA DE PASTA.</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETES DE MERLUZA ( MEJOR SIN REBOZAR POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA ) AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA DE PASTA DE COLORES.</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>GUIZO DE CARNE CON PATATAS</p> <p>YOGUR * (SIN FRUCTOSA )</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA RUSA.</p> <p>HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA.</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>
<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>POLLO COCIDO O ASADO (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) CON SALSAS DE TOMATE CASERA Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>19</p> <p>SOPA JULIANA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSAS DE SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ZANAHORIA Y CEBOLLA)</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>21</p> <p>JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN.</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ , GUISANTES , ZANAHORIA , JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA)</p> <p>YOGUR * (SIN FRUCTOSA )</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>GUIZO DE PULPO CON PATATAS.</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>
<p>25</p> <p>ENSALADA CON QUESO , ATÚN , OLIVAS Y TOMATE.</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS.</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y CHORIZO</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE DE PUERRO , PATATA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSAS DE ATÚN .</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>CANELONES DE PESCADO SIN BECHAMEL POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA O PESCADO SIN REBOZAR COCIDO , PLANCHA U HORNO CON PASTA .</p> <p>FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA )</p>	<p>29</p> <p>MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ.</p> <p>YOGUR * (SIN FRUCTOSA )</p>

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 3 AÑOS EN ADELANTE . LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO . HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS , APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ . ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGICOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO.ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 " , CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024.

.FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA