

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



DIETA BAJA EN FRUCTOSA . *SF : SIN FRUCTOSA

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



*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) :

*FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : ARÁNDANOS , FRESA , FRESÓN , FRAMBUESA , KIWI , MANDARINA , MELÓN , NARANJA , PLÁTANO , PAPAYA , 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

DÍA 2 SOPA DE FIDEOS. TORTILLA CON CHAMPIÑONES FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 3 CREMA DE JUDÍAS. LOMO DE CERDO CON ARROZ FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 4 ENSALADA DE PASTA. FILETE DE MERLUZA (SIN REBOZAR POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) EN SALSA VERDE CON PATATAS. YOGUR * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 5 CREMA DE BRÓCOLI. ESPAGUETIS CON SALMÓN . FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 6 ENSALADA DE LECHUGA , CEBOLLA , ACEITUNAS Y TOMATE . POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)
DÍA 9 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA MACARRONES CON ATÚN . FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 10 CREMA DE VERDURAS. GUISO DE PULPO YOGUR * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 11 SOPA DE LÁGRIMAS. COLIFLOR CON HUEVO (SIN CHORIZO POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 12 DÍA DO PILAR (FESTIVO)	DÍA 13 ENSALADILLA RUSA. HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)
DÍA 16 ARROZ TRES DELICIAS LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN POLLO AL HORNO CON ARROZ. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 18 SOPA DE PASTA. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 19 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA (SIN REBOZAR POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) A LA VIZCAÍNA CON PATATAS YOGUR * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 20 CREMA DE CALABACÍN . ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)
DÍA 23 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN MACARRONES BOLOÑESA. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 24 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÉCOL CON HUEVO Y JAMÓN FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 25 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA (SIN REBOZAR Y SIN SALSA POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) CON PATATAS COCIDAS (AL SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA HAY QUE EVITAR FRITOS) FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 26 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 27 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ POLLO COCIDO , PLANCHA U HORNO (POR SER UNA DIETA ANTI—INFLATORIA MEJOR EVITAR ALBÓNDIGAS) CON TOMATE Y ARROZ . YOGUR * (BAJA EN FRUCTOSA)
DÍA 30 SOPA DE LETRAS. TORTILLA CON ENSALADA. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)	DÍA 31 CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO. FRUTA * (BAJA EN FRUCTOSA)			

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 ALÉRGENOS 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 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024.
FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA