

BAJA EN HISTAMINA+SIN PESCADO
****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**
 Fruta permitida: Manzana, Pera y uva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con verduras permitidas Tortilla francesa con brócoli Fruta permitida	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras** Huevos revueltos con jamón Fruta permitida	3 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Pollo al horno con pimienta** Fruta permitida	4 Salmorejo Arroz con champiñones Pavo al horno con zanahoria Fruta permitida	5 Ensalada fresca de temporada ECO Filete de pollo plancha Garbanzos con verduras permitidas Fruta permitida
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de patata** Pavo con cous cous Fruta permitida	9 Ensalada fresca de temporada Huevos al horno Lentejas con verduras permitidas Fruta permitida	10 Gazpacho de sandía Ensalada de pasta con ingredientes permitidos Abadejo al horno con pimientos Fruta permitida	11 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras permitidas Lomo al horno con patatas Fruta permitida	12 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz blanco con huevo duro Pechuga de pollo plancha Fruta permitida
Comida	15 Ensalada fresca de temporada Magro plancha Caracolas con verduras permitidas Fruta permitida	16 Ensalada fresca de temporada Fideuà de champiñones (sofrito especial) Tortilla francesa con verduras permitidas Fruta permitida	17 Crema fría de melón permitida Garbanzos con verduras permitidas Alitas de pollo al horno con patatas Fruta permitida	18 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas** Magro al horno con trigo tierno Fruta permitida	19 Hummus permitido Patatas asadas Arroz con pollo (sofrito especial) Fruta permitida
	22	23	24	25	26
	29	30			



Verduras a evitar:
 Tomate, berenjena, pepino, espinacas, acelgas

Verduras a moderar:
 calabaza y calabacín, espárragos

Verduras permitidas:
 Lechuga, brocoli, zanahoria, cebolla, alcachofas, pimientos