

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6	FESTIVO	7 Ensalada permitida Caracolas con verduras permitidas permitidas (sin tomate y lácteos) Pavo al horno con verduras permitidas Fruta	8 Ensalada permitida Lentejas con verduras permitidas Pollo al horno Fruta	9 Hummus permitido Arroz de verduras permitidas** Huevos revueltos con jamón Fruta	10 Ensalada permitida Alubias blancas con verduras permitidas Goulash de magro** Fruta
13	Ensalada permitida Macarrones integrales con verduras permitidas** Magro con verduras permitidas Fruta	14 Ensalada permitida Garbanzos con verduras permitidas Tortilla de patatas con jamón** Fruta	15 Ensalada permitida Sopa de estrellitas Alitas de pollo al horno con maíz** Fruta	16 Ensalada permitida Guisado de patatas con zanahoria** Lomo asado con coliflor** Fruta	17 Ensalada permitida Crema de boniato asado y zanahoria** Albóndigas permitidas con cous cous* Fruta
20	Ensalada permitida Lentejas con verduras permitidas Pavo a la plancha con verduras permitidas Fruta	21 Ensalada permitida Merluza al horno con verduras Espirales integrales con verduras permitidas (sin tomate, ni lácteos) Fruta	22 Ensalada permitida Ensalada de patatas con verduras permitidas Arroz de pollo y aguacate Fruta	23 Ensalada permitida Alubias con verduras permitidas Salmón al horno con brócoli** Fruta	24 Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Panini con ingredientes permitidos Fruta
27	Ensalada permitida Tallarines con verduras permitidas salteadas Lomo al horno con guisantes Fruta	28 Ensalada permitida Huevos revueltos Garbanzos con verduras permitidas Fruta	29 Ensalada permitida Sopa de ave Pollo asado con patatas Fruta	30 Ensalada permitida Arroz blanco con huevo duro Abadejo al horno con ensalada permitida Fruta	

Comida



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

**Verduras a moderar:**  
calabaza y calabacín, espárragos

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