



MIRABAL

MENU ABRIL

NO FODMAPS



Semana 1

Lunes 05/04/2021

Martes 06/04/2021

Crema de calabacín y patata
Merluza plancha con ensalada
Fruta PERMITIDA

Miércoles 07/04/2021

Sopa de arroz y verduras permitidas
Pollo plancha con calabacín
Fruta PERMITIDA

Jueves 08/04/2021

Pasta sin gluten salteados con aceite
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta PERMITIDA

Viernes 09/04/2021

Arroz blanco
Tortilla francesa con ensalada
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 2

Lunes 12/04/2021

Pasta sin gluten solo tomate (no queso)
Palometa a la plancha con calabacín salteado
Fruta PERMITIDA

Martes 13/04/2021

Arroz blanco
Ternera con verduras permitidas
Fruta PERMITIDA

Miércoles 14/04/2021

Hervido calabacín y patata
Merluza plancha con ensalada
Fruta PERMITIDA

Jueves 15/04/2021

Arroz con verduras permitidas
Pavo plancha con lechuga
Fruta PERMITIDA

Viernes 16/04/2021

Pasta con tomate
Pollo plancha con patatas
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 3

Lunes 19/04/2021

Arroz verduras permitidas
Merluza plancha con lechuga
Fruta PERMITIDA

Martes 20/04/2021

Lentejas verduras permitidas
Tortilla francesa con canónigos
Fruta PERMITIDA

Miércoles 21/04/2021

Pasta sin gluten con tomate solo
Bacalao plancha con pepino
Fruta PERMITIDA

Jueves 22/04/2021

Sopa de arroz y verduras permitidas
Pollo plancha con calabacín
Fruta PERMITIDA

Viernes 23/04/2021

Crema solo calabaza y zanahoria
Ternera con ensalada de pepino
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA

Semana 4

Lunes 26/04/2021

Arroz solo tomate
Palometa plancha con ensalada
Fruta PERMITIDA

Martes 27/04/2021

Patata y zanahorias
Ternera sin salsa con judías
Fruta PERMITIDA

Miércoles 28/04/2021

Pasta sin gluten salteada con aceite
Halibut plancha con zanahorias
Fruta PERMITIDA

Jueves 29/04/2021

Crema de calabacín y patata
Pollo plancha con lechuga
Fruta PERMITIDA

Viernes 30/04/2021

Patatas al horno con jamón
Aguja plancha, lechuga
Fruta PERMITIDA/ Yogur SIN LACTOSA