

# A L E R G I A S

# I N T O L E R A N C I A S

# O B E S I D A D

## **Huevo**

Se elimina el huevo y la pasta al huevo, las salsas con huevo, hojaldres, empanadas, empanadillas, flanes, mayonesa. En el menú los rebozados serán sin huevo, y las natillas se sustituyen por yogur.

## **Leche de vaca**

Se eliminan del menú la leche y alimentos que la contienen: yogur, mantequilla, natillas, salchichas, embutidos. En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

## **Pescado y Marisco**

Se eliminan pescados y mariscos y alimentos que puedan contenerlos, harinas de pescado, aceite de pescado, etc. En el menú pescados y mariscos se sustituyen por pollo o carne de vaca.

## **Legumbres**

Se eliminan del menú las legumbres: guisantes, judías, soja, lentejas, garbanzos, y todo alimento que las contenga. En el menú los potajes y cremas serán solo de verdura y/o con agregado de carne.

## **Frutos secos**

Se eliminan todos los frutos secos: almendras, avellanas, pistachos, castañas, nueces, piñones, semillas de sésamo, anacardos, cacahuets y todo alimento que los contenga

## **Gluten**

En el menú se elimina cualquier producto que contenga: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO y sus derivados. Por lo tanto pan de trigo, pastas, salsas y rebozados se sustituyen por: arroz, papas, maíz, soja y todos sus derivados.

## **Lactosa**

En el menú se elimina la leche y sus derivados, se sustituye yogur, arroz con leche y natilla por fruta natural.

## **Obesidad**

En el menú se sustituyen: Postes lácteos (yogur, natilla), Melocotón en Almíbar y Gelatina por Fruta. Se disminuye la porción de Papas a expensas del aumento de verduras. Y las frituras están limitadas.

