

## MENÚ PARA CELIACOS

Diciembre 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p><b>Macarrones a la boloñesa</b> (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite)</p> <p><b>Huevos cocidos con menestra.</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Cocido</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva).</p> <p><b>Panga al horno</b> (aceite de girasol, ajo, perejil) <b>con tomate aliñado.</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Lentejas con arroz</b> (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p><b>Taquitos de aguja en adobo</b> (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) <b>con ensalada mixta</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva)</p> <p><b>Salteado de carne</b> (con pimiento verde, rojo, tomate triturado, puerro, zanahoria, cebolla, ajo, vino blanco, maicena) <b>con patatas</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Sopa de estrellitas</b> (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva).</p> <p><b>Emperador empanado</b> (harina sin gluten, pan rallado, aceite de girasol) <b>con ensalada de judías verdes</b></p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Espaguetis a la italiana</b> (pasta alimenticia sin gluten, sofrito, jamón cocido sin gluten, bacon, tomate frito, ajo, aceite oliva, perejil y sal).</p> <p><b>Jamón y queso gratén</b> (jamón y queso sin gluten, tomate natural, orégano) <b>con judías.</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Estofado de cerdo</b> (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito).</p> <p><b>Limanda</b> (aceite, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) <b>con ensalada mixta.</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p><b>Pollo asado</b> (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) <b>con patatas.</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> (patata, calabacín, puerro, aceite de oliva, zanahoria, calabaza, quesitos, nata)</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> (sofrito y sin gluten)</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Lentejas</b> (patatas, zanahorias, sofrito, aceite y sal).</p> <p><b>Merluza al horno</b> (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) <b>ensalada.</b></p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> (paleta de cerdo, ajo, tomate frito, aceite)</p> <p><b>Huevos cocidos con salchichas</b> (sin gluten)</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Potaje de habichuelas</b> (sofrito, patata, aceite de oliva, comino)</p> <p><b>Limanda al horno</b> (aceite de girasol, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) <b>con tomate aliñado y atún.</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Sopa de estrellas</b> (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p><b>Jamoncitos de pollo</b> (con ajo, perejil, aceite) <b>con judías verdes.</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Cocido</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p><b>Pavo al horno</b> (con ajo, aceite y perejil) <b>con ensalada mixta.</b></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Estofado de ternera</b> (pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, aceite)</p> <p><b>Merluza a la vasca</b> (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) <b>con zanahoria baby con guisantes.</b></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Espirales a la carbonara</b> (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol)</p> <p><b>Merluza al horno</b> (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) <b>con menestra de verduras.</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p><b>Panga al horno</b> (sofrito, aceite) <b>con tomate aliñado con atún.</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Sopa de marisco</b> (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva)</p> <p><b>Carne en salsa</b> (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) <b>con patata.</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Lentejas</b> (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p><b>Tortilla de patatas</b> (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) <b>con tomate frito (sin gluten)</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Crema de calabacín y soja</b> (puerro, patata, zanahoria, calabacín, soja, nata, quesitos, aceite de oliva)</p> <p><b>Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)</b></p>
<p><b>31</b></p> <p><b>Cazuela de fideos</b> (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten)</p> <p><b>Hamburguesa al horno</b> (con cebolla, aceite, ajo, perejil y aceite de girasol) <b>con ensaladilla salteada.</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Lentejas con espinacas</b> (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p><b>Merluza en salsa</b> (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) <b>con zanahoria baby</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Sopa de conchitas</b> (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva).</p> <p><b>Filete a la plancha con patatas</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Cocido</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p><b>Tortilla de atún</b> (aceite, ajo, perejil) <b>con ensalada de col.</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Paella</b> (paleta de cerdo, ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten)</p> <p><b>Calamares</b> (Calamares con harina de maíz, pan rallado sin gluten, aceite, sal) <b>con ensalada mixta.</b></p>

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo