

Menú para Celiacos

Junio 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta alimenticia de maíz, Bacon, nata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Pechuga de pollo al horno (majete, sal)</p> <p>con ensalada mixta</p>	<p>4</p> <p>Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Limanda al horno (aceite de girasol, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos marrones, maicena, sofrito) con ensalada pimientos.</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal) Tortilla de jamón cocido Con tomate aliñado.</p>	<p>6</p> <p>Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, patata, aceite de oliva, sal) Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, maicena sal) con tomate aliñado</p>	<p>7</p> <p>Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal).</p> <p>Calamares en salsa (maicena, sofrito, sal), ensalada mixta</p>
<p>10</p> <p>Macarrones a la italiana (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol)</p> <p>Tortilla de queso (queso, aceite de girasol, ajo, perejil, sal, huevo líquido)</p> <p>Salchichas (SIN GLUTEN).</p>	<p>11</p> <p>Potaje de habichuelas (puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Pechugas de pollo (sofrito, aceite, sal) con ensalada tropical.</p>	<p>12</p> <p>Sopa de picadillo (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p>Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maicena, cebolla y ajo) con patata asada.</p>	<p>13</p> <p>Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Merluza a la vasca (ajo, perejil, aceite, vino blanco, sal) con menestra de verduras</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, jamón cocido, zanahoria, guisantes, gambas, huevo, aceite de oliva v. extra, sal)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (albóndigas, zanahoria, puerro, ajo, cebolla, patata, judías verdes, aceite de girasol, tomate, especias, sal)</p>
<p>17</p> <p>Cazuela de fideos (fideos, calamares, almejas, merluza, pimiento rojo, verde, tomate, cebolla, ajo, puerro, zanahoria, aceite) Hamburguesa de pollo (cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, vino blanco, sal), con guisantes salteados</p>	<p>18</p> <p>Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Panga a la plancha (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con tomate aliñado y atún.</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de pasta (pasta alimenticia sin gluten, palitos de merluza, tomate, atún, zanahoria rallada, aceite de girasol)</p> <p>Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) Patata asada</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, aceite de oliva v. extra, nata nuez moscada, sal)</p> <p>Tortilla de patatas (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (Sin gluten)</p>	<p>21</p> <p>Sopa de conchitas (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p>Calamares en salsa (maicena, sofrito, sal), tomate aliñado</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite, orégano)</p> <p>Tortilla de atún (atún, huevo líquido, aceite de girasol, ajo, perejil, sal) con judías verdes</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Jamón y queso gratén (jamón y queso sin gluten, tomate natural) con ensalada primavera.</p>	<p>26</p> <p>Estofado de ternera (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito)</p> <p>Emperador horneado (majete, vino blanco, sal)</p> <p>Zanahoria baby (cebolla, ajo, perejil, aceite, sal)</p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) sal Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, maicena sal, puré de patatas (mantequilla, nata, nuez moscada, aceite de oliva, sal)</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal)</p> <p>Pizza de atún (tomate frito sin gluten, almidón de maíz, queso Edam, jamón cocido, orégano)</p>
<p>Arroz cubano (perejil, ajo, tomate frito, aceite, sal)</p> <p>Tortilla de francesa (huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol, sal) con salchichas (sin gluten)</p>	<p>Potaje de habichuelas (sofrito, patata, aceite de oliva, comino)</p> <p>Rosada al horno (majete, vino blanco, sofrito, sal) con ensalada de queso.</p>	<p>Sopa maravilla con merluza (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maicena, cebolla y ajo) con menestra de verduras (aceite de oliva, ajo, perejil, sal)</p>	<p>Crema de zanahoria (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva)</p> <p>Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) con patata asada.</p>	<p>Lentejas con espinacas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal)</p> <p>Taquitos de aguja en adobo (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) con ensalada de frutos secos.</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

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Dip. Nutrición humana y dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y Bromatología de **PROIN S.L.**

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (L.da. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Dip. Nutrición humana y dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)