

MENÚ ALMUERZO PARA CELÍACOS: MAYO 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Arroz a la cubana (con ajo, perejil y tomate natural triturado) Huevo cocido o tortilla con salchichas (aceite, tomate y vino)	1 Sopa de estrellas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Filete de ternera a la plancha (con aceite, ajo y perejil). Tomate aliñado.	2 Cocido de verduras (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Rosada al horno (con ajo, aceite y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)	3 Sopa maravilla (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Carne en salsa (con aceite de oliva) Patata asada.	4 Lentejas con espinacas (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Merluza al horno (con aceite, ajo y perejil) Judías verdes (con aceite de oliva)
7 Ensalada de espirales. (Pasta sin gluten, nata, cebolla y jamón serrano) Jamón cocido y queso gratinados al horno (con aceite de oliva) Menestra	8 Sopa de picadillo (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Panga al horno (con ajo, aceite y perejil) Tomate aliñado.	9 Sopa de marisco (Merluza, gambas, calamares, arroz y sofrito) Carne en salsa (con aceite de oliva) Patata al horno.	10 Lentejas estofadas con arroz (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín, arroz y judía verde) Tortilla de patatas (huevo, patata y cebolla) con tomate natural.	11 Crema de verduras (Calabacín, patata, zanahoria y nata). Pizza (base e ingredientes indicados para celíacos y sin cerdo)
14 Arroz milanés (huevo, jamón cocido sin gluten, gambas, guisantes, ajo, aceite y perejil) Merluza al horno (con ajo, aceite y perejil) Zanahoria baby	15 Potaje de habichuelas (Judías blancas, judías verdes, patata y sofrito) Tortilla de jamón (serrano) con tomate aliñado.	16 Sopa de conchitas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Pechuga de pollo (con aceite, ajo y perejil) Patata asada.	17 Cocido (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Rosada al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)	18 Estofado de cerdo (carne de cerdo, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Panga empanado (con harina de maíz) Menestra
21 Macarrones Boloñesa (Pasta sin gluten) Huevos cocidos o tortilla. Salchichas.	22 Lentejas (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Merluza horno (con aceite, ajo y perejil) Guisantes	23 Sopa de picadillo (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Filete de cerdo empanado (con harina de maíz) Patatas al horno.	24 Arroz caldoso (Arroz brillante, sin colorante, calamares, gambas y sofrito) Calamares Ensalada (Tomate, pepino y lechuga)	25 Potaje de garbanzos (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Emperador al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada.
28 Fideua (Pasta sin gluten, merluza, gambas, calamares, patata, zanahoria y sofrito) Filete de pavo al horno (con ajo, aceite y perejil) Arroz blanco.	29 Estofado de ternera (Carne de ternera, patata, sofrito) Panga frito (con harina de maíz) Tomate aliñado.	30 Crema de zanahoria (Patata, zanahoria, cebolla y nata) Tortilla de jamón (huevo, aceite y jamón serrano o cocido sin gluten) Menestra.	31 Sopa de conchitas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Pollo asado con patatas al horno.	1 Cocido con judías verdes (Alubias, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Taquitos de aguja al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, y sharoni, 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. Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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