

# DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

## MENÚ PARA CELIACOS

Septiembre 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la cubana (Arroz, tomate frito sin gluten, ajo, perejil, aceite y sal). Huevos cocidos con salchichas SIN GLUTEN</p>	<p><b>3</b></p> <p>Potaje de habichuelas(alubias, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Panga al horno (aceite de girasol, ajo, perejil, sal) con tomate aliñado</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de conchitas (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva, sal). Tortilla de atún (huevo líquido, aceite de girasol, atún y sal) con menestra.</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras (puerro, patata, zanahoria, nata, quesitos, aceite de oliva, sal). Jamoncitos de pollo al horno (aceite de girasol, hierbas provenzales, ajo, perejil y sal) con patata asada.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Estofado de ternera (pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, aceite y sal) Tortilla de espinacas (huevo líquido, aceite de girasol, espinacas, sal) con guisantes</p>
<p><b>10</b></p> <p>Espirales a la carbonara (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol, sal). Palitos de merluza (con harina de maíz, pan rallado, aceite de gisaol, sal) con verdura salteada.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cocido (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Panga al horno (sofrito,aceite y sal) con patatas asada.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva y sal) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena cebolla y ajo) con ensaladilla salteada.</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas estofadas lentejas, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Tortilla con huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol y el ingrediente que corresponda con ensalada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva, sal) <b>Pizza para celíacos, con masa de harina de maíz</b></p>
<p><b>17</b></p> <p>Cazuela de fideos (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten y sal) <b>Hamburguesa al horno (con cebolla, aceite, ajo, perejil y aceite de girasol)</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas con espinacas (lentejas, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Merluza a la vasca (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla, sal) con zanahoria baby</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de conchitas (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva, sal). Filete a la plancha con patatas</p>	<p><b>20</b></p> <p>Cocido (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Tortilla de atún con ensalada de col Tortilla de atún (aceite, ajo, perejil, sal y ensalada de col</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella (paleta de cerdo, ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten y sal) <b>Calamares capricho Calamares capricho (con harina de maíz, pan rallado sin gluten, aceite, sal)</b></p>
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite)) <b>Huevos cocidos</b> con ensalada de atún.</p>	<p><b>25</b></p> <p>Cocido con arroz Cocido (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal). Panga al horno Panga al horno (aceite de girasol, ajo, perejil, sal con tomate aliñado).</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas con arroz lentejas, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Taquitos de aguja en adobo Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre). con ensalada mixta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de zanahoria(puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva, sal). Salteado de carne con pimiento verde, rojo, tomate triturado, puerro, zanahoria, cebolla, ajo, vino blanco, maicena con patatas</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de estrellitas(pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva, sal). Emperador empanado (harina sin gluten, pan rallado, sal, aceite de girasol) con ensalada de judías verdes</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)