

MENÚ PARA CELÍACOS

Marzo 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol)</p> <p>Panga a la plancha (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con menestra de verduras.</p>	<p>29</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Merluza al horno (sofrito, aceite) con ensalada tropical.</p>	<p>30</p> <p>Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva)</p> <p>Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con patata.</p>	<p>31</p> <p>Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Tortilla de patatas (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (sin gluten)</p>	<p>1</p> <p>Arroz brut (arroz, pimiento rojo, verde, merluza, calamares, puerro, zanahoria, aceite de oliva, sal)</p> <p>Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)</p>
<p>4</p> <p>Macarrones a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite)</p> <p>Tortilla de atún con guisantes salteados.</p>	<p>5</p> <p>Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva).</p> <p>Albóndigas de pavo (aceite de girasol, ajo, perejil) con tomate aliñado.</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva)</p> <p>Merluza en salsa tártara (ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, sal), panaché de verduras</p>	<p>7</p> <p>Sopa de estrellitas (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva).</p> <p>Filete de cerdo (ajo, perejil, aceite de girasol, tomate, pimiento, cebolla, sal) con ensalada mixta</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con arroz (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 ensalada de queso)</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis a la florentina (pasta alimenticia sin gluten, sofrito, jamón cocido sin gluten, Bacon, tomate frito, ajo, aceite oliva, perejil y sal).</p> <p>Jamón y queso gratén (jamón y queso sin gluten, tomate natural, orégano) con judías.</p>	<p>12</p> <p>Estofado de cerdo (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito).</p> <p>Bacalao al pil-pil(aceite, ajo perejil, cebolla, vino blanco, pimientos morrones, maicena., pepinillos) con ensalada de naranja.</p>	<p>13</p> <p>Cazuela de fideos (fideos, calamares, almejas, mejillones, merluza, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, tomate, vino blanco, sal)</p> <p>Hamburguesa de pollo (cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, vino blanco, sal), guisantes (cebolla, ajo, perejil, aceite, sal)</p>	<p>14</p> <p>Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Tortilla de jamón (jamón, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, sal, ensalada verde)</p>	<p>15</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 (calamares, ajo, perejil, aceite, vino blanco, morrones, guisantes, puerro, zanahoria, sal) ensalada primavera.</p>
<p>18</p> <p>Arroz cubano (perejil, ajo, tomate frito, aceite, sal)</p> <p>Tortilla de queso con salchichas (sin gluten)</p>	<p>19</p> <p>Potaje de habichuelas (sofrito, patata, aceite de oliva, comino)</p> <p>Limanda al horno (aceite de girasol, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maicena, sofrito) con zanahoria baby.</p>	<p>20</p> <p>Sopa de picadillo (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p>Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano con patata asada.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas manchegas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal)</p> <p>Merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite, vino blanco, sal) con ensalada tropical.</p>	<p>22</p> <p>Fideuá (fideos, calamares, almejas, merluza, pimiento rojo, verde, tomate, cebolla, ajo, puerro, zanahoria, aceite)</p> <p>Rosada a la vasca (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con ensalada de frutos secos.</p>
<p>25</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta alimenticia de maíz, Bacon, nata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, sal) con ensalada mixta</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite, vino blanco, sal) con ensalada pimientos.</p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva)</p> <p>Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maicena, cebolla y ajo) con puré de patatas.</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal)</p> <p>Tortilla de patatas (huevo, patatas, aceite de girasol, ajo, perejil, sal) con tomate aliñado</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con espinacas(lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, espinacas sal)</p> <p>Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)</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 (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)