

**MENÚ PARA CELIACOS**

**Enero 2013**

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 31<br>Cazuela de fideos (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten)<br>Hamburguesa al horno (con cebolla, aceite, ajo, perejil y aceite de girasol) con ensaladilla salteada.           | 1<br><b>Lentejas con espinacas</b> (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)<br><b>Merluza en salsa</b> (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con zanahoria baby  | 2<br><b>Sopa de conchitas</b> (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva).<br><b>Filete a la plancha con patatas</b>  | 3<br><b>Cocido</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)<br><b>Tortilla de atún</b> (aceite, ajo, perejil) con ensalada de col.  | 4<br><b>Paella</b> (paleta de cerdo, ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten)<br><b>Calamares</b> (Calamares con harina de maíz, pan rallado sin gluten, aceite, sal) con ensalada mixta. |
| 7<br><b>Macarrones a la boloñesa</b> (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite)<br><b>Huevos cocidos con menestra.</b>   | 8<br><b>Cocido</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva).<br><b>Panga al horno</b> (aceite de girasol, ajo, perejil) con tomate aliñado.   | 9<br><b>Lentejas con arroz</b> (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)<br><b>Taquitos de aguja en adobo</b> (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) con ensalada mixta                                | 10<br><b>Crema de zanahoria</b> (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva)<br><b>Salteado de carne</b> (con pimiento verde, rojo, tomate triturado, puerro, zanahoria, cebolla, ajo, vino blanco, maicena) con patatas | 11<br><b>Sopa de estremitas</b> (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva).<br><b>Limanda en salsa verde</b> (ajo, perejil, vino blanco, aceite de girasol) con ensalada de judías verdes                                 |
| 14<br><b>Espaguetis a la italiana</b> (pasta alimenticia sin gluten, sofrito, jamón cocido sin gluten, bacon, tomate frito, ajo, aceite oliva, perejil y sal).<br><b>Jamón y queso gratén</b> (jamón y queso sin gluten, tomate natural, orégano) con judías. | 15<br><b>Estofado de cerdo</b> (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito).<br><b>Rosada al horno</b> (aceite, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) con ensalada mixta. | 16<br><b>Sopa de picadillo</b> (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)<br><b>Pollo asado</b> (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) con patatas. | 17<br><b>Crema de verduras</b> (patata, calabacín, puerro, aceite de oliva, zanahoria, calabaza, quesitos, nata)<br><b>Albóndigas a la jardinera</b> (sofrito y sin gluten)   | 18<br><b>Lentejas</b> (patatas, zanahorias, sofrito, aceite y sal).<br><b>Emperador al horno</b> (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) ensalada.   |
| 21<br><b>Arroz a la milanesa</b> (paleta de cerdo, ajo, tomate frito, aceite)<br><b>Huevos cocidos con salchichas</b> (sin gluten)  | 22<br><b>Potaje de habichuelas</b> (sofrito, patata, aceite de oliva, comino)<br><b>Limanda al horno</b> (aceite de girasol, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) con tomate aliñado y atún.                             | 23<br><b>Sopa de estrellas</b> (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)<br><b>Jamoncitos de pollo</b> (con ajo, perejil, aceite) con judías verdes.                                  | 24<br><b>Cocido</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)<br><b>Pavo al horno</b> (con ajo, aceite y perejil) con ensalada mixta.  | 25<br><b>Estofado de ternera</b> (pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, aceite)<br><b>Merluza a la vasca</b> (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con zanahoria baby con guisantes.                       |
| 28<br><b>Espirales a la carbonara</b> (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol)<br><b>Panga a la plancha</b> (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con menestra de verduras.   | 29<br><b>Potaje de garbanzos</b> (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)<br><b>Merluza al horno</b> (sofrito, aceite) con ensalada tropical.   | 30<br><b>Sopa de marisco</b> (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva)<br><b>Carne en salsa</b> (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con patata.                                 | 31<br><b>Lentejas</b> (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)<br><b>Tortilla de patatas</b> (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (sin gluten)                               | 1<br><b>Crema de calabacín y soja</b> (puerro, patata, zanahoria, calabacín, soja, nata, quesitos, aceite de oliva)<br><b>Pizza</b> (para celiacos, con masa de harina de maíz)   |

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)