

MENÚ PARA CELÍACOS

Abril 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones a la italiana (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol) Huevos cocidos Salchichas (SIN GLUTEN).	2 Potaje de habichuelas (puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Pechugas de pollo (sofrito, aceite, sal) con ensalada tropical.	3 Sopa de picadillo (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con patata.	4 Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Merluza a la vasca (ajo, perejil, aceite, vino blanco, sal) con menestra de verduras	5 Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal). Calamares en salsa (maizena, sofrito, sal), tomate aliñado
8 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 saltados	9 Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Panga a la plancha (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con tomate aliñado y atún.	10 Sopa de estrellas (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido) Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) Patata asada	11 Sopa de estremitas (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva) Tortilla de patatas (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito	12 Arroz tres delicias (arroz, jamón cocido, zanahoria, guisantes, gambas, huevo, aceite de oliva v. extra, sal) Pechugas de pollo (ajo, perejil, aceite de girasol, sal) con ensalada
15 Espaguetis a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite, orégano) Huevos cocidos con judías.	16 Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Jamón y queso gratén (jamón y queso sin gluten, tomate natural) con ensalada primavera.	17 Estofado de ternera (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito) Emperador horneado (majete, vino blanco, sal) Zanahoria baby (cebolla, ajo, perejil, aceite, sal)	18 Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) sal Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, maizena sal, puré de patatas (mantequilla, nata, nuez moscada, aceite de oliva, sal)	19 Crema de verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal) Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)
22 Arroz cubano (perejil, ajo, tomate frito, aceite, sal) Tortilla de atún con salchichas (sin gluten)	23 Potaje de habichuelas (sofrito, patata, aceite de oliva, comino) Rosada al horno (majete, vino blanco, sofrito, sal) con ensalada de queso.	24 Sopa maravilla con merluza (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con menestra de verduras	25 Crema de zanahoria (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva) Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) con patata asada.	26 Lentejas con espinacas (lentejas, 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 de frutos secos.
29 Espirales a la carbonara (pasta alimenticia de maíz, Bacon, nata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Empanadillas con ensalada mixta	30 Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Limanda al horno (aceite de girasol, ajo, perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) con ensalada pimientos.	31 Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal) Tortilla de jamón cocido Con tomate aliñado.	32 Sopa de picadillo (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido) Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, maizena sal) con tomate aliñado	33 Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal). Calamares en salsa (maizena, sofrito, sal), ensalada mixta

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)