

MENÚ PARA CELIACOS

Febrero 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Espirales a la carbonara (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol) Panga a la plancha (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con menestra de verduras.	29 Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Merluza al horno (sofrito, aceite) con ensalada tropical.	30 Sopa de marisco (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 patata.	31 Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Tortilla de patatas (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (sin gluten)	1 Crema de calabacín y soja (puerro, patata, zanahoria, calabacín, soja, nata, quesitos, aceite de oliva) Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)
4 Macarrones a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite) Tortilla de queso con guisantes salteados.	5 Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva). Panga al horno (aceite de girasol, ajo, perejil) con tomate aliñado.	6 Crema de zanahoria (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva) Filete de cerdo (ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, sal)	7 Sopa de estrellitas (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva). Taqitos de aguja en adobo (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) con ensalada mixta	8 Lentejas con arroz (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal) Hamburguesa de pollo (cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, vino blanco, sal) ensalada de queso con atún
11 Espaguetis a la italiana (pasta alimenticia sin gluten, sofrito, jamón cocido sin gluten, Bacon, tomate frito, ajo, aceite oliva, perejil y sal). Jamón y queso gratén (jamón y queso sin gluten, tomate natural, orégano) con judías.	12 Estofado de cerdo (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito). Merluza en salsa tártara (aceite, ajo, perejil, cebolla, vino blanco, pimientos morrones, maicena, pepinillos) con guisantes y setas.	13 Sopa de picadillo (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) con patatas.	14 Lentejas manchegas (patatas, zanahorias, sofrito, aceite y sal) Albóndigas a la jardinera (sofrito y sin gluten)	15 Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal). Emperador al horno (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) ensalada de col.
18 Arroz a la milanese (paleta de cerdo, ajo, tomate frito, aceite) Tortilla francesa con salchichas (sin gluten)	19 Potaje de habichuelas (sofrito, patata, aceite de oliva, comino) Limanda al horno (aceite de girasol, ajo, perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maicena, sofrito) con zanahoria baby.	20 Cazuela de fideos (fideos, calamares, almejas, mejillones, merluza, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, tomate, vino blanco, sal) Tortilla de jamón cocido (ajo, perejil, aceite de girasol, sal) con judías verdes.	21 Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Pechuga de pollo al horno (con ajo, aceite y perejil) con ensalada mixta.	22 Estofado de pollo (pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, aceite) Rosada a la vasca (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con ensalada de frutos secos.
25 Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal) Tortilla de atún (atún, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, sal) con ensalada de judías verdes (judías verdes, cebolla, huevo cocido, patata, tomate, sal)	26 Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Pavo a la nata (pavo, nata, nuez moscada, maicena, cebolla, sal) con ensalada tropical.	27 Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maicena, cebolla y ajo) con guisantes.	28 Espirales a la carbonara (pasta alimenticia de maíz, Bacon, nata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Panga a la plancha (panga, ajo, , aceite, vino blanco) con puré de patatas (patata triturada, aceite de oliva, mantequilla, nuez moscada, sal)	1 Arroz brut (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, pollo, sal) Pizza (para celíacos, 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)