

MENÚ ALMUERZO PARA CELÍACOS: MARZO 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>27 Ensalada de espirales. (Pasta sin gluten, nata, cebolla y jamón serrano) Jamón cocido y queso gratinados al horno (con aceite de oliva) Menestra</p>	<p>28 Sopa de picadillo (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Panga al horno (con ajo, aceite y perejil) Tomate aliñado.</p>	<p>29 Sopa de marisco (Merluza, gambas, calamares, arroz y sofrito) Carne en salsa (con aceite de oliva) Patata al horno.</p>	<p>1 Lentejas estofadas con arroz (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín, arroz y judía verde) Tortilla de patatas (huevo, patata y cebolla) con tomate natural.</p>	<p>2 Crema de verduras (Calabacín, patata, zanahoria y nata). Pizza (base e ingredientes indicados para celíacos y sin cerdo)</p>
<p>5 Arroz milanesa (huevo, jamón cocido sin gluten, gambas, guisantes, ajo, aceite y perejil) Merluza al horno (con ajo, aceite y perejil) Zanahoria baby</p>	<p>6 Potaje de habichuelas (Judías blancas, judías verdes, patata y sofrito) Tortilla de jamón (serrano) con tomate aliñado.</p>	<p>7 Sopa de conchitas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Jamoncitos de pollo (con aceite, ajo y perejil) Patata asada.</p>	<p>8 Cocido (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Rosada al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</p>	<p>9 Estofado de verduras (zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Panga empanado (con harina de maíz) Menestra</p>
<p>12 Macarrones Boloñesa (Pasta sin gluten) Huevos cocidos o tortilla. Salchichas.</p>	<p>13 Lentejas (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Merluza horno (con aceite, ajo y perejil) Guisantes</p>	<p>14 Sopa de picadillo (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Filete de cerdo empanado (con harina de maíz) Patatas al horno.</p>	<p>15 Arroz caldoso (Arroz brillante, sin colorante, calamares, gambas y sofrito) Calamares Ensalada (Tomate, pepino y lechuga)</p>	<p>16 Potaje de verduras (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Emperador al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada.</p>
<p>19 Fideua (Pasta sin gluten, merluza, gambas, calamares, patata, zanahoria y sofrito) Filete de pavo al horno (con ajo, aceite y perejil) Arroz blanco.</p>	<p>20 Estofado de ternera (Carne de ternera, patata, sofrito) Panga frito (con harina de maíz) Tomate aliñado.</p>	<p>21 Crema de zanahoria (Patata, zanahoria, cebolla y nata) Tortilla de jamón (huevo, aceite y jamón serrano o cocido sin gluten) Menestra.</p>	<p>22 Sopa de conchitas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Muslos de pollo con patatas al horno.</p>	<p>23 Potaje de habichuelas (Alubias, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Taqitos de aguja al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</p>
<p>26 Arroz a la cubana (con ajo, perejil y tomate natural triturado) Huevo cocido o tortilla con salchichas (aceite, tomate y vino)</p>	<p>27 Sopa de estrellas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Filete de ternera a la plancha (con aceite, ajo y perejil). Tomate aliñado.</p>	<p>28 Cocido (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Limanda ó tilapia frita (con harina de maíz) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</p>	<p>29 Sopa maravilla (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Salteado de carne (con aceite de oliva) Patata asada.</p>	<p>30 Lentejas con espinacas (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Salmón/emperador al horno (con aceite, ajo y perejil) Menestra.</p>

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)

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)