

MENÚ ALMUERZO PARA CELÍACOS: JUNIO 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28 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>29 Estofado de ternera (Carne de ternera, patata, sofrito) Panga frito (con harina de maíz) Tomate aliñado.</p>	<p>30 Crema de zanahoria (Patata, zanahoria, cebolla y nata) Tortilla de jamón (huevo, aceite y jamón serrano o cocido sin gluten) Menestra.</p>	<p>31 Sopa de conchitas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata) Pollo asado con patatas al horno.</p>	<p>1 Cocido con judías verdes (Alubias, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Taquitos de aguja al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</p>
<p>4 Arroz a la cubana (con ajo, perejil y tomate natural triturado) Huevo cocido o tortilla con salchichas (aceite, tomate y vino)</p>	<p>5 Sopa de estrellas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata)/Gazpacho Filete de ternera a la plancha (con aceite, ajo y perejil). Tomate aliñado.</p>	<p>6 Ensaladilla rusa (patata e ingredientes aptos para celíacos) Rosada frita (con harina de maíz) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</p>	<p>7 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>8 Lentejas con espinacas (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Merluza al horno (con aceite, ajo y perejil) Menestra.</p>
<p>11 Espiraletas carbonara (Pasta sin gluten, nata, cebolla y jamón serrano) Jamón cocido con queso gratinado al horno (con aceite de oliva) Menestra</p>	<p>12 Sopa de picadillo (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata)/Gazpacho Panga empanado (con harina de maíz) Tomate aliñado.</p>	<p>13 Sopa de marisco (Merluza, gambas, calamares, arroz y sofrito) Carne con tomate natural (con aceite de oliva) Patata al horno.</p>	<p>14 Lentejas (Lentejas, patata, espinacas, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Tortilla de patatas (huevo, patata y cebolla) con tomate natural aliñado.</p>	<p>15 Crema de calabacín (Calabacín, patata, zanahoria y nata). Pizza (base e ingredientes indicados para celíacos)</p>
<p>18 Arroz tres delicias (huevo, jamón cocido sin gluten, gambas, guisantes, ajo, aceite y perejil) Merluza al horno (con ajo, aceite y perejil) Zanahoria baby</p>	<p>19 Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisantes, cebolla, mayonesa sin gluten, huevo, aceite de oliva, sal) Tortilla de jamón (serrano) con tomate aliñado.</p>	<p>20 Sopa de conchitas (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata)/Gazpacho Pechuga de pollo a la plancha (con aceite, ajo y perejil) Patata asada.</p>	<p>21 Cocido (Garbanzos, zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Rosada al horno (con aceite, ajo y perejil) Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</p>	<p>22 Estofado de ternera (zanahoria, judías verdes, patata y sofrito) Panga horno (con aceite, ajo y perejil) Menestra</p>
<p>25 Macarrones italiana (Pasta sin gluten, salchichas y jamón York) Huevos cocidos o tortilla. Salchichas.</p>	<p>26 Lentejas estofadas c/arroz (Lentejas, patata, espinacas, arroz, sofrito, zanahoria, calabacín y judía verde) Merluza horno (con aceite, ajo y perejil) Guisantes</p>	<p>27 Sopa de picadillo/Gazpacho (Pasta sin gluten, pollo, huevo, apio, puerro, zanahoria, ajo, laurel, cebolla y patata)/Gazpacho Filete de horno (aceite, ajo y perejil) Patatas al horno.</p>	<p>28 Arroz caldoso (Arroz brillante, sin colorante, calamares, gambas y sofrito) Calamares Ensalada (Tomate, pepino y lechuga)</p>	<p>29 Ensalada de pastas (Pasta sin gluten y otros ingredientes aptos para celíacos) Fritura variada (con harina de maíz) Ensalada.</p>

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, sharoni, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, brevas...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente y 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. Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Dietética y Nutrición)

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

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. Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Dietética y Nutrición)