

**MENÚ PARA CELIACOS**

**Enero 2013**

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