

**MENÚ PARA CELÍACOS
MAYO 2013**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>29</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta alimenticia de maíz, Bacon, nata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Empanadillas con ensalada mixta</p>	<p>30</p> <p>Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Limanda al horno (aceite de girasol, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maicena, sofrito) con ensalada pimientos.</p>	<p>1</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal) Tortilla de jamón cocido Con tomate aliñado.</p>	<p>2</p> <p>Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, patata, aceite de oliva, sal)</p> <p>Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, maicena sal)</p> <p>con tomate aliñado</p>	<p>3</p> <p>Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal).</p> <p>Calamares en salsa (maicena, sofrito, sal), ensalada mixta</p>
<p>6</p> <p>Macarrones a la italiana (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol)</p> <p>Tortilla de queso (queso, aceite de girasol, ajo, perejil, sal, huevo líquido)</p> <p>Salchichas (SIN GLUTEN).</p>	<p>7</p> <p>Potaje de habichuelas(puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Pechugas de pollo (sofrito, aceite, sal) con ensalada tropical.</p>	<p>8</p> <p>Sopa de picadillo (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p>Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con patata asada.</p>	<p>9</p> <p>Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Merluza a la vasca (ajo, perejil, aceite, vino blanco, sal) con menestra de verduras</p>	<p>10</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, jamón cocido, zanahoria, guisantes, gambas, huevo, aceite de oliva v. extra, sal)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (albóndigas, zanahoria, puerro, ajo, cebolla, patata, judías verdes, aceite de girasol, tomate, especias, sal)</p>
<p>13</p> <p>Cazuela de fideos (fideos, calamares, almejas, merluza, pimiento rojo, verde, tomate, cebolla, ajo, puerro, zanahoria, aceite)</p> <p>Hamburguesa de pollo (cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, vino blanco, sal), con guisantes salteados</p>	<p>14</p> <p>Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Panga a la plancha (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con tomate aliñado y atún.</p>	<p>15</p> <p>Sopa de estrellas (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido)</p> <p>Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) Patata asada</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, aceite de oliva v. extra, nata nuez moscada, sal)</p> <p>Tortilla de patatas (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (Sin gluten)</p>	<p>17</p> <p>Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal).</p> <p>Calamares en salsa (maicena, sofrito, sal), tomate aliñado</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite, orégano)</p> <p>Tortilla de atún (atún, huevo líquido, aceite de girasol, ajo, perejil, sal) con judías verdes</p>	<p>21</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva)</p> <p>Jamón y queso gratén (jamón y queso sin gluten, tomate natural) con ensalada primavera.</p>	<p>22</p> <p>Estofado de ternera (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito)</p> <p>Emperador horneado (majete, vino blanco, sal)</p> <p>Zanahoria baby (cebolla, ajo, perejil, aceite, sal)</p>	<p>23</p> <p>Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva)</p> <p>sal Filete de cerdo, ajo, perejil, aceite, maicena sal, puré de patatas(mantequilla, nata, nuez moscada, aceite de oliva, sal)</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal)</p> <p>Pizza de atún (tomate frito sin gluten, almidón de maíz, queso Edam, jamón cocido, orégano)</p>
<p>27</p> <p>Arroz cubano (perejil, ajo, tomate frito, aceite, sal)</p> <p>Tortilla de francesa (huevo líquido, ajo, perejil, aceite de girasol, sal) con salchichas (sin gluten)</p>	<p>28</p> <p>Potaje de habichuelas (sofrito, patata, aceite de oliva, comino)</p> <p>Rosada al horno (majete, vino blanco, sofrito, sal)</p> <p>con ensalada de queso.</p>	<p>29</p> <p>Sopa maravilla con merluza(ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva)</p> <p>Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maicena, cebolla y ajo) con menestra de verduras (aceite de oliva, ajo, perejil, sal)</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva)</p> <p>Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano)</p> <p>con patata asada.</p>	<p>31</p> <p>Lentejas con espinacas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal)</p> <p>Taquitos de aguja en adobo (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) con ensalada de frutos secos.</p>

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)