

MENÚ

SIN GLUTEN

Lunes

Comida

- Ensalada de garbanzos, brócoli y arroz integral con tamari
- Tortilla de camarones crujientes (con harina de garbanzo)

Cena

- Sopa de pollo con fideos sin gluten
- Berenjenas a la parmesana con jamón cocido

Martes

Comida

- Puré de mijo y zanahoria con crema de coco
- Bistec a las finas hierbas con ensalada verde

Cena

- Timbal de polenta con verduras y dados de tofu italiano*

Miércoles

Comida

- Ensalada de patata con cebolla morada, pepinillo y perejil
- Salmón en papillote con limón y eneldo

Cena

- Crema de calabaza* con aceite de sésamo
- Hamburguesa vegetal de garbanzo con setas salteadas

Jueves

Comida

- Sopa de coliflor y cebolla con crema de soja*
- Patatas al horno rellenas de quinoa y carne

Cena

- Wrap de trigo sarraceno relleno de hummus* y verduras rehogadas

Viernes

Comida

- Tallarines soba* con verduras y piñones
- Sepia a la plancha con ajo y perejil

Cena

- Guacamole* con crackers de parmesano sin gluten*
- Pizza (base sin gluten)* de berenjena, champiñones y bacon

¿Y para desayunar?

- Zumo de naranja y mandarina
- Muesli de avena con choco (sin gluten)
- Té o café con bebida de almendra o soja

¡Consejo!

- Recuerda que contienen gluten: trigo, espelta, centeno, cebada, triticale, trigo persa, malta y la avena común. En cambio, no llevan gluten: trigo sarraceno o alforfón, maíz, mijo, arroz, quinoa, amaranto, teff y avena sin gluten. También sus derivados.
- Para hacer empanados y rebozados utiliza pan rallado de maíz o harina de garbanzos.
- Algunas salsas, como el *shoyu* (salsa de soja) contienen trigo, y por tanto, gluten. En su lugar puedes utilizar tamari para aderezar tus platos. ¡Fíjate bien en el etiquetado!
- Encontrarás información sobre dietas sin gluten en la web: www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten.html

¿A media mañana o para merendar?

- Pan de arroz con semillas de lino y chía con jamón ibérico/cookies de manzana-canela sin gluten
- Fruta de temporada
- Matcha latte con bebida de soja

