

# MENÚ

## PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE CELIACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDA	Fideos japoneses con tempeh y verduras	Huevos al horno con verduras y tomates secos	Crema de lentejas con huevo duro	Muslos de pollo rellenos con guarnición de brócoli y coliflor	Costillas de ternera con salsa de castañas y puré de boniato
CENA	Dorada en sopa de miso	Kimchi de verduras con gambas salteadas	Tortilla de verduras con arroz basmati	Ensalada de patata y salmón con tzatziki de kéfir de cabra	Wraps sin gluten de tempeh y verduras

### DESAYUNOS

Té matcha latte + tostada de trigo sarraceno con requesón y miel  
Café con leche + boniato asado con yogur y canela  
Cacao con especias chai + kéfir con frutos rojos y semillas de lino molidas

### MERIENDAS

Fruta de temporada + infusión de equinácea  
Kéfir con nueces + infusión de jengibre y limón  
Castañas asadas + infusión de frutos rojos

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.