

MENÚ

PARA DEPORTISTAS

CELIACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de calabaza y zanahoria*</p> <p>Arroz basmati con pollo marinado a la plancha</p>	<p>Ensalada de brotes y zanahoria</p> <p>Espaguetis sin gluten con atún y salsa casera de tomate</p>	<p>Lentejas guisadas con arroz y verduras</p>	<p>Vichyssoise con patata blanca y parmesano*</p> <p>Merluza guisada con patatas y verduras</p>	<p>Pasta de lentejas con espinacas y dátiles*</p> <p>Pollo sin piel al horno</p>	<p>Quinoa con verduras</p> <p>Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla*</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Calabaza rellena de garbanzos y quinoa*</p>
CENA	<p>Lentejas con cuscús de trigo sarraceno y verduras*</p>	<p>Calabacín y berenjena a la plancha</p> <p>Tortilla de patata hervida</p>	<p>Alcachofas y patatas al horno</p> <p>Sepia a la plancha con ajo y perejil</p>	<p>Guiso de verduras de raíz*</p> <p>Tofu marinado a la plancha</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Huevos al horno con verduras y tomates secos*</p>	<p>Crema de lentejas rojas*</p> <p>Huevos a la plancha con champiñones</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Lubina con patatas al horno</p>

*Recetas web

DESAYUNOS

- Zumo natural de naranja + porridge de bebida de arroz con copos de avena sin gluten, pasas y manzana
- Café con leche + tortitas de arroz con queso fresco y membrillo
- Té matcha con bebida de coco + yogur con cereales de maíz y mermelada

MERIENDAS

- Compota de manzana y pera + quinoa hinchada
- Batido de bebida de arroz, plátano maduro, copos de avena sin gluten y nueces
- Fruta de temporada + arroz con leche

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.