

MENÚ

DEPURATIVO SIN GLUTEN

CELIACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Fingers de berenjena al horno con pan rallado sin gluten* Caballa con patatas al horno	Crema fría de tomate* Judías blancas con picadillo de pimientos, cebolla y aceitunas negras	Ensalada crujiente de maíz y quinoa* Tacos de merluza en salsa de tomate	Macarrones sin gluten con tofu ahumado y salteado de espárragos verdes	Crema fría de calabacín, anacardos y chlorella* Pavo marinado con guarnición de arroz basmati	Ensalada de tomate y aguacate Espirales de lenteja roja con corazones de alcachofa y salsa de soja	Brócoli con patata al vapor Filetes de lomo a la plancha
CENA	Crema fría de pepino Salteado de setas, edamame y gambas	Ensalada de rúcula fácil* Quiche de espinacas, cebolla y pasas con hojaldre o masa brisa sin gluten.	Crudités de apio, pepino y zanahoria Dúo de hummus de garbanzos y remolacha*	Pisto de verduras con lubina a la plancha Pan de trigo sarraceno	Ceviche de verduras con huevo duro picado*	Barquitos de endibias rellenos de pollo y verduras con guarnición de quinoa	Crema de alcachofas Revuelto de espárragos verdes

*Recetas web

DESAYUNOS

- Café con bebida vegetal y açai bowl
- Té verde, tortilla de espinacas y fruta de temporada
- Tostada sin gluten con hojas verdes y aguacate + nueces

MERIENDAS

- Smoothie verde (kale, apio, pepino y manzana)
- Macedonia de papaya, piña y cerezas
- Infusión detox + yogur natural con muesli sin gluten y nísperos

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.