

MENÚ

PÍCNIC SALUDABLE

CELIACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Gazpacho Ensalada de pasta sin gluten con atún*	Bolitas de coliflor* Ensalada de lentejas con vinagreta*	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate y semillas de sésamo* Tortilla de patata	Hamburguesa de lentejas con pan sin gluten, tomate, lechuga, queso y mayonesa*	Bocadillo de pan de trigo sarraceno, pechuga de pollo a la plancha, verduras escalivadas y hummus	Gazpacho Ensalada de patata hervida, cherrys, judías verdes, aceitunas y huevo duro*	Ensalada de pepino, tomate y queso feta Galette de queso de cabra y manzana* (adaptación: harina de trigo sarraceno)
CENA	Bacalao al horno con verduras y patata asada	Arroz basmati con brócoli al vapor Bistec de ternera	Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso (crema vegetal sin gluten)	Tabulé de quinoa con verduras* Merluza en salsa de champiñones	Quinoa salteada con verduras y taquitos de tofu ahumado	Espaguetis de arroz integral con salsa casera de tomate y cebolla Pavo a las finas hierbas	Ensalada de brotes, tomate y cebolla Sepia guisada con patatas

*Recetas web

BEBIDAS

- Agua saborizada con frutas y especias
- Agua de coco
- Kombucha
- Horchata

OPCIONES SALUDABLES PARA COMPLETAR TUS PÍCNICS

- Gazpacho
- Chips de legumbres
- Hummus o patés vegetales
- Guacamole y nachos
- Tomatitos cherrys
- Encurtidos
- Fruta de temporada y frutos secos
- Biscotes o picos sin gluten
- Bastones de verduras

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.