

# MENÚ

## DE VERANO

### CELIACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada completa de pimientos, tomate, cebolla, garbanzos y huevo duro	Wok de calabacín, puerro, tomates, quinoa, pollo, curri y comino	Salmón en papillote de verduras con arroz basmati	Ensalada de tomate Brocheta de tofu con salsa de miso*	Ensalada de canónigos, pepino, tomate, arroz integral y langostinos cocidos	Ensalada de cogollos, pimiento escalivado, lentejas, aceitunas y semillas de sésamo	Espirales sin gluten con salteado de tomates cherry, espinacas, champiñones y pollo
CENA	Judías verdes con patata Lenguado a la plancha con ajo y perejil	Tostada de pan integral sin gluten Revuelto de setas y cebolleta	Gazpacho de cerezas* Hummus con bastones de pimiento rojo y calabacín*	Escalivada Merluza con patatas al horno	Ensalada tibia de huevo duro, remolacha, tomate y cebolla pochada	Ensalada de canónigos y rúcula Canelones de berenjena y atún	Ensalada caprese Tortilla de patata

\*Recetas web

### DESAYUNOS

- Café con leche + bocadillo de pan sin gluten con lechuga, tomate y queso fresco
  - Infusión fría + yogur con copos de avena sin gluten, frutos secos y nectarina
- Café con leche + tostada de pan sin gluten con crema de almendras, plátano y canela

### MERIENDAS

- Mousse de algarrobas y fresas\*
  - Helado de melocotón\*
- Macedonia de sandía y melón

# veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.