

MENÚ

DE BATCH COOKING

CELIACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho sin gluten</p> <p>Arroz con pollo al curri y verduras*</p>	<p>Ensalada de lentejas, brotes, cherries, melocotón y pipas de girasol</p>	<p>Espirales de arroz integral con verduras salteadas</p> <p>Salmón al limón</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Hamburguesa de remolacha con pan sin gluten, queso havarti y guacamole*</p>	<p>Ensalada de lentejas, brotes, cherries, melocotón y pipas de girasol</p>	<p>Escalivada</p> <p>Lomo de cerdo con patatas al horno</p>	<p>Espirales de arroz integral con verduras salteadas y gambas</p>
CENA	<p>Crema de calabaza y zanahoria con crackers sin gluten*</p> <p>Tortilla a la francesa</p>	<p>Escalivada</p> <p>Lubina al horno con patatas y cebolla</p>	<p>Vasito de quinoa con tomate, pepino, aceitunas negras y huevo duro</p>	<p>Gazpacho sin gluten</p> <p>Lubina al horno con patatas y cebolla</p>	<p>Arroz con pollo al curri y verduras*</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria*</p> <p>Revuelto de setas</p>	<p>Gazpacho sin gluten</p> <p>Hamburguesa de remolacha con vasito de quinoa*</p>

*Recetas web

DESAYUNOS

- Yogur de cabra con muesli sin gluten, fruta y crema de anacardos
 - Tostadas de trigo sarraceno con tomate y jamón serrano
- Gachas de avena sin gluten con semillas de chía, plátano y cacao

MERIENDAS

- Kéfir con frutos secos
- Helado casero de fruta*
- Fruta de temporada

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.