

# MENÚ

## GLUTEN FREE

### Lunes

#### Comida

- Crema tibia de remolacha, puerro y patata
- "Empedrat" de bacalao con judía blanca

#### Cena

- Carpaccio de calabacín con parmesano y vinagreta ume-su
- Salchichas de pavo con kétchup de melaza de arroz

### Martes

#### Comida

- Ensalada de tomate y mozzarella con dados de polenta, albahaca y piñones
- Solomillo de cerdo al horno con finas hierbas

#### Cena

- Revuelto de huevo y cúrcuma con espárragos, champiñones con pan de pueblo sin gluten

### Miércoles

#### Comida

- Judías verdes con tamari y queso feta\*
- Variado de sushi y makis

#### Cena

- Zumo de zanahoria y manzana con jengibre
- Pizza de berenjena exprés\*

### Jueves

#### Comida

- Ensalada de lentejas y verduritas con orégano
- Pechuga de pollo con salsa de queso roquefort

#### Cena

- Wok de quinoa con dados de tofu ahumado, hortalizas y anacardos salteado con aceite de coco

### Viernes

#### Comida

- Gratín de coliflor en salsa de tomate\*
- Tempeh macerado a la plancha con mayonesa de mostaza\*

#### Cena

- Crep de trigo sarraceno rellena de salmón ahumado, pepino, huevo duro, queso quark y eneldo\*

#### Para desayunar:

- Muesli de trigo sarraceno
- Bebida de arroz con chocolate
- Fruta del tiempo

#### ¡Consejos!

- En una dieta equilibrada y sin gluten no pueden faltar buenas fuentes de hidratos de carbono de asimilación lenta para mantener altos y estables tus niveles de energía. Las encontrarás, sobre todo, en los alimentos que no llevan gluten de forma natural y sin procesar (cereales, pseudocereales, féculas y legumbres): maíz, arroz, quinoa, mijo, trigo sarraceno, amaranto, patata, boniato y todas las legumbres.
- En la cocina, utiliza pan rallado de maíz o harina de garbanzos para hacer empanados y rebozados.

#### A media mañana o para merendar:

- Brownie de avellanas y coco\*
- Zumo de piña o infusión

