

Menú celíaco para toda la familia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de trigo sarraceno, espinacas y cerezas* Bacalao al horno con cebolla	Ensalada verde Pollo al horno con patatas	Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate*	Ensalada de canónigos, queso feta y tomate Curry de salmón salvaje* con arroz basmati	Garbanzos estofados con verduras y taquitos de jamón	Salteado de setas Arroz a la cubana con huevo a la plancha	Saladitos de espinacas* (masa de hojaldre sin gluten) Solomillo al horno con salsa de verduras
Cena	Ensalada de pepino y tomates cherry Hummus* con grissinis sin gluten	Gazpacho* Tortilla de patata	Patata y calabaza al horno Merluza al horno rebozada con harina de garbanzos	Crema de verduras Pizza sin gluten con pollo, aceitunas y tomate	Judía verde con patata Tortilla francesa con queso	Gazpacho Hamburguesa de lentejas con pan sin gluten, lechuga, tomate y mayonesa	Fideos de arroz integral con verduras y gambitas salteadas

*Recetas web

Desayunos

- Café / leche semidesnatada + tostada de trigo sarraceno con aceite y tomate + fruta
- Café / leche semidesnatada + tortitas de avena sin gluten con fruta y miel
- Café / leche semidesnatada + postre de soja con copos de maíz, frutos secos y fruta

Meriendas

- Yogur + fruta de temporada
- Tortitas de maíz con crema de frutos secos
- Galletas caseras de avena sin gluten, plátano y chocolate

Consejos

- Asegura el consumo de 5 raciones de fruta y verdura al día, priorizando las de temporada.
- Siempre que sea posible, opta por cereales sin gluten y derivados en su versión integral: arroz, pan, pasta, etc. Cereales sin gluten: arroz, avena sin gluten, trigo sarraceno, maíz, quinoa, mijo, amaranto y teff.
- Limita el consumo de bollería, galletas, helados, alimentos precocinados, etc., y no abuses de los alimentos rebozados (mejor cocinarlos al horno o en freidora de aire).
- Acompaña las comidas con agua. Ocasionalmente, con zumo natural de frutas, batidos, etc.
- Predica con el ejemplo: alimentándote de forma equilibrada y variada aumentarás el interés de los niños por dichos alimentos.
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física en familia y al aire libre.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista