

# Ejemplo de menú diario “sin gluten”

<b>DESAYUNO</b>	Yogur natural con copos de maíz, frambuesas y nueces
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Plátano Bocadillo pan “sin gluten” de queso y tomate
<b>COMIDA</b>	<i>Primero:</i> Arroz tres delicias (guisantes, tortilla francesa, gambas) <i>Segundo:</i> Hamburguesa pan “sin gluten” casera de salmón con espárragos salteados <i>Postre:</i> Yogur natural con fresas
<b>MERIENDA</b>	Batido casero de mango y fresas, con leche Tortitas de maíz
<b>CENA</b>	Creps de trigo sarraceno rellenas <i>Postre:</i> Queso con membrillo



# Ejemplo de menú semanal “sin gluten”

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<b>LUNES</b>	Leche. Pan tostado “sin gluten” con mermelada de kiwi. Zumo de naranja.	Yogur bebible. Biscotes “sin gluten” con queso fresco.	Lentejas con verduras. Anchoas rebozadas. Pan “sin gluten”. Agua. Manzana.	Cuajada con miel y frutos secos.	Puré de calabacín. Pechuga de pollo con champiñones y pimiento rojo. Pan “sin gluten”. Agua. Pera.
<b>MARTES</b>	Leche con cacao. Copos de maíz. Piña.	Bocadillo de pan “sin gluten” y jamón serrano.	Puré de verdura. Merluza con patatas al horno. Pan “sin gluten”. Agua. Yogurt.	Plátano y frutos secos.	Ensalada de pasta. Pan “sin gluten”. Agua. Naranja.
<b>MIÉRCOLES</b>	Leche con cacao. Galletas “sin gluten”.	Bocadillo de pan “sin gluten” y jamón cocido calidad extra y quesito.	Ensalada de vainas. Cocido de garbanzos. Pan “sin gluten”. Agua. Naranja.	Yogurt natural con copos de maíz y fruta.	Sopa de cocido con fideos “sin gluten”. Gallo con verduras al horno. Pan “sin gluten”. Agua. Nectarina.
<b>JUEVES</b>	Leche con cacao. Pan tostado “sin gluten” con mermelada de melocotón.	Bocadillo pequeño de pan “sin gluten” y pavo calidad extra con tomate natural.	Ensalada mixta. Espaguetis “sin gluten” con tomate natural y carne picada. Pan “sin gluten”. Agua. Cuajada con miel.	Batido de leche con frutas. Galletas “sin gluten”.	Revuelto de champiñones. Ensalada de tomate y queso fresco. Pan “sin gluten”. Agua. Manzana.
<b>VIERNES</b>	Leche. Tostadas “sin gluten” con queso fresco y jamón cocido calidad extra.	Yogur natural desnatado con copos de maíz.	Alcachofas con jamón serrano. Salmón a la plancha. Pan “sin gluten”. Agua. Piña	Cuajada con miel. Plátano.	Puerros en vinagreta. Tortilla de patata. Pan “sin gluten”. Agua. Nectarina.
<b>SÁBADO</b>	Leche con cacao. Galletas integrales “sin gluten”. Zumo de naranja natural.		Guisantes con jamón. Filete de ternera con pimientos rojos. Pan “sin gluten”. Agua. Yogur. Melón.	Bocadillo pequeño pan “sin gluten” de jamón serrano. Manzana.	Espinacas salteadas con ajo. Tortilla francesa. Pan “sin gluten”. Agua. Queso con membrillo.
<b>DOMINGO</b>	Leche. Tostadas integrales con queso fresco y pavo. Zumo de naranja natural.		Ensalada con tomate. Paella de marisco. Pan “sin gluten”. Agua. Pátano.	Yogur natural con frutos secos.	Espárragos trigueros a la plancha. Solomillo de cerdo con manzana al horno. Pan “sin gluten”. Agua. Queso.

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

