

# salud pública

menús saludables  
sin gluten

Asociación de Celíacos  
de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha



# salud pública

menús saludables  
sin gluten

Asociación de Celíacos  
de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

**Edita:**

- Dirección General de Salud Pública
- Consejería de Salud y Bienestar Social

**Redacción y Coordinación:**

- Asociación de Celíacos de Castilla – La Mancha  
Centro Sociosanitario.  
C/Doctor Fleming, nº 12. 1ª planta  
02004. ALBACETE  
667 55 39 90  
CIF: G - 02258739

**Distribución:**

- Dirección General de Salud Pública
- Asociación de Celíacos de Castilla – La Mancha  
1ª edición: noviembre 2009  
Tirada inicial: 3.500 ejemplares

- Depósito legal: AB-615-2009

- I.S.B.N. : 978-84-7788-564-1

**Imprime:**

- **Reproducciones Gráficas Albacete**

**Autoras:**

- **Mª de la O Ballesteros Marra-López.**  
Inspectora Oficial de Salud Pública de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.  
Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha.
- **María Luisa García Segura**  
Técnico en Dietética  
Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha

**Colaboraciones:**

- **Junta Directiva Asociación de Celíacos de Castilla – La Mancha**
- **Adolfo Sáez López.** *Médico de Atención Primaria.*
- **Francisca Catalán Peña.** *Pediatra de Area.*
- **Jose Luis Pérez Martín**  
Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Salud y Bienestar Social.

- *A los profesionales de los fogones, para los que todos sus clientes son igual de importantes.*
- *A los amigos de los celíacos, para que invitarlos a comer no sea un problema.*
- *A los celíacos que empiezan a cocinar.*
- *A las familias de los recién diagnosticados, que al principio andan un poco despistadas.*
  
- *Y a todos en general, porque comer sano es fuente de salud.*

*Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha.*



## Guía de Menús para Celíacos

Comer bien y enseñar las posibilidades de comer sin riesgo es una conquista muy especial para las personas afectadas de la enfermedad celíaca y en particular para los padres y madres que en muchos casos han tenido problemas para que sus hijos pudieran acceder a los comedores escolares e incluso para ir con garantías a un restaurante. Por eso, es para mí una enorme satisfacción poder presentar esta nueva Guía de Menús saludables y sin gluten, dirigida tanto al ámbito educativo como al familiar y al hostelero, que ha sido elaborada por la Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha.

En los últimos años el Presidente José María Barreda ha comprometido como prioridad del Gobierno regional la atención de forma personalizada a los ciudadanos que sufren enfermedades crónicas que afectan directamente a su calidad de vida y a la de su entorno familiar y social, como es el caso de la intolerancia permanente al gluten, cuyos síntomas pueden presentarse en la infancia y en cualquier otra etapa de la vida, siendo el único tratamiento eficaz: una dieta exenta de gluten.

Y el mejor ejemplo es que el Gobierno de Castilla-La Mancha fue pionero al destinar una ayuda anual para cada persona celíaca residente en la región a fin de paliar el importante gasto que supone comprar alimentos especiales. Una medida que sabemos no es la solución para las familias pero sí supone un paso importante, y, en esa línea, queremos seguir trabajando para normalizar y mejorar la calidad de vida de estas personas.

Así, desde la Consejería de Salud y Bienestar Social continuaremos colaborando con la Asociación en la organización de acciones divulgativas y formativas sobre esta enfermedad para las escuelas de hostelería, con el objetivo de que los cocineros de restaurantes conozcan los aspectos más importantes de la enfermedad celíaca y los alimentos e incluyan en su oferta gastronómica menús libres de gluten.

Seguiremos apostando también, en colaboración con la Consejería de Educación y Ciencia, en la elaboración de guías para comedores escolares, como la editada en septiembre de 2006, dónde se recoge un apartado específico destinado al menú de alumnos y alumnas con intolerancia al gluten. Y en definitiva, seguiremos trabajando en coalición con la sociedad para conseguir normalizar y mejorar la calidad de vida de los celíacos y evitar que vivan situaciones de exclusión social a consecuencia de la enfermedad.

Por eso quiero felicitaros por la edición de esta publicación, concebida a modo de manual informativo y práctico, que tiene como principal objetivo resaltar que la realización de un menú saludable no tiene por qué suponer un gran esfuerzo para el personal de cocina encargado de su preparación y, de otro, ofrecer un catálogo de platos sin gluten que se pueden hacer de manera sencilla en el medio escolar, en el hogar y en cualquier establecimiento, para lo cual se incluyen unas fichas técnicas para la elaboración de una dieta equilibrada.

Espero que entre todos, desde la colaboración sincera, podamos continuar abordando actuaciones tan importantes para la atención integral de las personas con enfermedad celíaca porque comer sano es fuente de salud para todos.

**Fernando Lamata Cotanda**  
**Consejero de Salud y Bienestar Social**







## INDICE

---

1- CONOCIENDO LA ENFERMEDAD CELIACA .....	9
2- EXIGENCIAS LEGALES EN CASTILLA-LA MANCHA. EL DECRETO 4/2007 Y DECRETO 22/2006 .....	10
3- DIETA SIN GLUTEN .....	11
4- RECOMENDACIONES GENERALES PARA ELABORAR EL MENU ESCOLAR SIN GLUTEN.....	16
5- EL MENU ESCOLAR SALUDABLE .....	17
6- OBJETIVOS DE LA GUIA DE MENUS SALUDABLES SIN GLUTEN .....	18
7- LA FICHA TECNICA DE ELABORACION .....	19
8- SEMAFORO DE LA DIETA SIN GLUTEN.....	20
9- CALENDARIO DE MENU ESCOLAR .....	21
10- INDICE DE FICHAS TECNICAS DE ELABORACION .....	23
11- FICHAS TECNICAS DE ELABORACIÓN.....	30
12- PAPEL DEL MONITOR DEL COMEDOR ESCOLAR ANTE NIÑOS CELIACOS.....	155
13- LA LISTA DE ALIMENTOS DE LA FACE.....	156





## 1- CONOCIENDO LA ENFERMEDAD CELIACA

Los celíacos son individuos que **no toleran** el **GLUTEN**, una proteína que se encuentra en los siguientes cereales: **TRIGO- AVENA-CEBADA Y CENTENO**.

Otros cereales como el arroz, maíz o sorgo si los pueden consumir.

### ¿Qué significa que no lo toleran?

Al ingerir esta proteína, aunque sea en una pequeña cantidad (de partes por millón), el organismo la rechaza: a nivel de intestino, donde se absorben los alimentos, se produce una respuesta del organismo **atacando a la proteína del gluten** y como resultado, el intestino se lesiona, pierde su estructura y no puede funcionar correctamente.

### ¿Cuáles son los síntomas?

En algunas personas se manifiesta de forma brusca, cuando son *niños* e ingieren por primera vez el gluten en torno a los 9 meses comienzan a tener diarreas, vómitos o están delgados, con el vientre hinchado..., otras personas han sido diagnosticadas de *adultos*, tras cuadros de anemia, esterilidad..., que han hecho sospechar al médico un problema de mala absorción alimentaria.

Incluso otras, no han manifestado síntomas, los llamados "*asintomáticos*", aquellos que han sido diagnosticados por tener un hermano, padre o madre celíaco y haber realizado el estudio familiar. De estos últimos, los asintomáticos, la mayoría están por diagnosticar por la dificultad para el médico de sospechar de la misma.

Aproximadamente, **1 de cada 150 nacidos vivos** puede ser celíaco.

Se calcula que sólo están diagnosticados aproximadamente un 10%, es decir, en los países de nuestro entorno que han realizado estudios epidemiológicos se han obtenido cifras **del 1% de la población afectada; aquí en Castilla-La Mancha hay 2.100 celíacos diagnosticados** y no se han realizado estos estudios pero trasladando los porcentajes, **podrían ser realmente unos 20.000 castellano-manchegos y unos 400.000 celíacos en todo el país.**

### ¿Cómo se realiza el diagnóstico?

Cuando el médico sospecha de la enfermedad, pide una *analítica de sangre específica* que detecta los anticuerpos o defensas del organismo que nos hacen sospechar de que ha existido ese "ataque" a la proteína del gluten. Si estos anticuerpos aparecen en sangre, ya existen bastantes indicios.

La enfermedad se confirma con la "*biopsia del intestino delgado*", es decir, una muestra donde se observa al microscopio la posible lesión de las vellosidades intestinales.

### ¿Cuál es el tratamiento?

El único tratamiento es una **DIETA ESTRICTA SIN GLUTEN**, este es quizás el punto más importante y más difícil de llevar para un celíaco, **DIETA ESTRICTA, SIN EXCEPCIONES**, es decir que cada vez que ingiera gluten, su organismo va a desencadenar la respuesta descrita anteriormente.

Una vez que inicia la dieta deja de ser un enfermo, hace vida normal, ya no hablamos de enfermedad celíaca sino de **CONDICION CELIACA**.



## 2- EXIGENCIAS LEGALES EN CASTILLA-LA MANCHA. EL DECRETO 4/2007 Y DECRETO 22/2006.

El desconocimiento de la dieta por parte del manipulador de alimentos pone en riesgo permanente la salud del celíaco ya que introduce el gluten de forma continua y no intencionada en la elaboración de sus platos, provocándole graves lesiones y en algunos casos ingresos hospitalarios. Ello ha sido debido principalmente a que el profesional no ha tenido la obligación de formarse en esta materia.

El **Decreto 4/2007** de 22-01-2007 de la Consejería de Sanidad, exige a todo Manipulador de Alimentos el **conocimiento de la Enfermedad Celíaca y de la Dieta sin Gluten**, (Anexo I, punto 1, apartado k):

*“Enfermedad Celíaca. Dietas adecuadas. Nivel permitido de gluten en el alimento. Etiquetado obligatorio. Contaminantes y/o manipulaciones incorrectas”...*

Son los contenidos mínimos que se exigen en la obtención del Certificado de formación de los Manipuladores de Alimentos.

El **Decreto 22/2006**, de 7 de marzo de 2006, sobre establecimientos de comidas preparadas, exige en los comedores colectivos de grupos de especial riesgo (\*), la implantación en su **programa de autocontrol...**

*“de un análisis de peligros adaptados a cada circunstancia, con referencia expresa a situaciones de intolerancias y alergias alimentarias para estos grupos de población y garantizando una especial protección de los mismos”.*

*(Anexo I, apartado c) último párrafo).*

*(\*) comedores colectivos de especial riesgo: comedores colectivos que atienden mayoritariamente a grupos de especial riesgo.*

**Grupos de especial riesgo:** aquellos grupos de población que por su situación inmunológica se encuentran especialmente expuestos a las enfermedades de transmisión alimentaria o son susceptibles de padecerlas con mayor intensidad clínica. Entre ellos se incluyen *los niños, los ancianos, las mujeres embarazadas o lactantes y los enfermos inmunodeprimidos o inmunocomprometidos.*



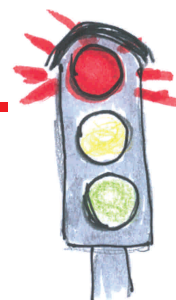
### 3- DIETA SIN GLUTEN.

---

#### ALIMENTOS QUE CON SEGURIDAD CONTIENEN GLUTEN

---

En principio, para comprender mejor esta dieta podríamos hablar de **alimentos prohibidos**, son los que podemos asegurar que están elaborados con estos cereales (trigo, avena, cebada y centeno):



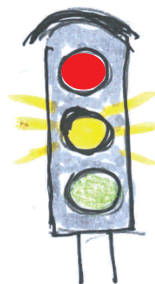
- pan, harina de trigo, avena, cebada y centeno
- galletas, bizcochos y productos de repostería
- productos de bollería, pasteles, tartas, productos de confitería...
- pastas alimenticias: fideos, macarrones, espaguetis...
- carnes y pescados empanados y rebozados
- croquetas, empanadillas y pizzas...
- bebidas destiladas o fermentadas a partir de estos cereales: cerveza y agua de cebada.

Estos alimentos deben ser **especiales para celíacos** o elaborados con harinas sin gluten, es decir, con harinas de arroz, maíz..., que el celíaco puede tolerar y deben de llevar obligatoriamente la **"Marca de Garantía FACE"** -niveles máximos en el producto final de gluten de 10 ppm- (ojo, que existen en el mercado productos sin esta marca, que no ofrecen garantías).



## ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.

---



Aquí se encuadran los alimentos manufacturados y/o envasados, EN LOS QUE EL FABRICANTE ES LIBRE O NO DE UTILIZAR EL GLUTEN PARA MEJORAR EL ASPECTO DEL PRODUCTO. Estos productos suponen un riesgo potencial ya que **aproximadamente el 80% no están permitidos.**

*Embutidos (choped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc), patés, batidos, quesos fundidos, de untar, para pizzas, postres lácteos, conservas de carne, albóndigas, hamburguesas, conservas de pescado en salsa, con tomate frito.*

*Salsas, mayonesas, tomates fritos, condimentos y colorantes alimentarios.*

*Chocolates y sucedáneos de chocolate, bebidas de máquina, sucedáneos de café, golosinas, caramelos, frutos secos tostados y fritos con harina y sal, caramelos líquidos, patatas fritas congeladas, margarinas, mermeladas, yogures, bebidas, platos preparados...*

**Los cereales que contienen gluten son muy utilizados en la fabricación del alimento (como tales o bajo la forma de almidones, que van a arrastrar con ellos trazas de gluten perjudiciales para el celíaco).**

El uso de *aditivos y auxiliares tecnológicos cuyo origen procede de los cereales es muy frecuente. Los industriales pueden hacer uso tanto de cereales prohibidos como el trigo como otros permitidos como es el caso del maíz.*

*Términos de la lista de ingredientes como **gluten**, cereales, harinas, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), amiláceos, féculas, fibra, espesante, estabilizante, saborizante, sémola, proteína vegetal, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias..., nos llevarían a rechazar el alimento.*

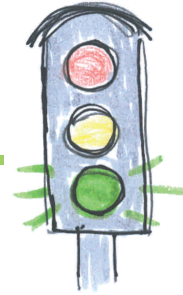
**En otros casos, productos sin gluten comparten la misma línea de fabricación de otros productos con gluten y van a ser CONTAMINADOS.**

Casos como la **harina de arroz y el pimentón**, que en principio podrían ser alimentos libres de gluten (ya que sus materias primas lo son), pasan a ser alimentos sujetos a marcas comerciales por contaminación en el procesado del alimento, donde ha podido tener contacto con gluten.



## ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN

---



**Por otro lado, podemos hablar de alimentos sin gluten, debido a que su origen nada tiene que ver con estos cereales y siempre que se presenten en su estado natural (es decir, sin manipulaciones en la industria), van a ser libres de gluten:**

- carne fresca y congelada
- leche (ojo, leche no lácteos), yogures naturales y cuajada fresca
- pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados o mariscos en conserva al natural o en aceite
- huevos
- hortalizas, verduras y tubérculos
- frutas
- otros cereales: arroz, maíz (ojo, no sus harinas, por problemas de contaminaciones, que ya se tratarán posteriormente)
- todo tipo de legumbres
- azúcar y miel
- aceites y mantequilla tradicional (ojo, no margarinas)
- frutos secos naturales
- vinos y bebidas espumosas
- sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

En este mismo grupo, se incluyen también alimentos que por su tecnología de fabricación o por sus Normas de Calidad son libres de gluten: quesos tradicionales (manchego, masdam...), jamón serrano, encurtidos, salazones, jamón cocido extra...



## VALIDAR UN ALIMENTO SOSPECHOSO DE CONTENER GLUTEN COMO APTO

### 1-La lectura del etiquetado.

El RD 2220/2004 de 26 de noviembre exige a los fabricantes **declarar en el etiquetado los ingredientes capaces de generar intolerancias o alergias.**

Esta norma no siempre se cumple por la totalidad de los fabricantes, por lo que **es imposible distinguir un producto sin gluten de aquel que incumple la norma**, es decir, de aquel que contiene gluten en el producto final y como tal, la obligación de declararlo y no lo hace.

**El Reglamento (CE) nº 41/2009 de la Comisión de 20 de enero de 2009, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten, establece los conceptos de:**

- **“muy bajo en gluten”**: para productos alimenticios para personas con intolerancias al gluten, constituidos por uno o más ingredientes procedentes del trigo, el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas, que hayan sido tratados de forma especial para eliminar el gluten y que no superen los 100 mg/kg en el producto final, es decir, en el alimento como se vende al consumidor final.

- **“sin gluten”**: si en el caso de los productos mencionados anteriormente y productos alimenticios de consumo normal, el contenido de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final no sobrepasa los **20 mg/kg**. Pero dicho Reglamento es de reciente publicación y no será aplicable hasta el 1 de enero de 2012.

**Por los motivos expuestos anteriormente, podemos llegar a la conclusión de que la lectura de la etiqueta no siempre garantiza la ausencia de gluten.**

### 2- La “Lista de Alimentos Aptos para Celíacos”.

La **“Lista de Alimentos”** es un “librito” que el celíaco siempre lleva consigo. Lo facilitan las asociaciones -en nuestro caso, la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)-. Los alimentos se recogen en grupos dependiendo de si están permitidos, prohibidos y aquellos que están sometidos a “marcas comerciales”. La lista se renueva cada año, con nuevas marcas u otras que se dan de baja por no poder asegurar la ausencia de gluten. Las marcas que están ausentes, se rechazan, al no ser un producto seguro. **Dicha lista debe estar actualizada, a través de las ediciones anuales de la misma y de actualizaciones periódicas en la página web [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org) y a través de las asociaciones de celíacos.**

En el listado se ofrecen marcas sujetas a un nivel máximo de garantía (Marca de Garantía “Controlado por FACE”) y otro general, pero ambos sometidos a parámetros de control exigidos por la FACE, con un nivel máximo permitido de gluten en el alimento de **10 ppm**.

**Debido a que el fabricante puede haber modificado la composición de sus productos sin comunicárselo a FACE, es conveniente leer siempre la etiqueta aunque figure en la Lista.**



### ES IMPORTANTE SABER:

**Tanto la lectura de la etiqueta del alimento como su inclusión en la “Lista de Alimentos” son requisitos imprescindibles e inseparables para validar un alimento sospechoso de contener gluten como apto.**



## ¿POR QUE DEBEMOS EXIGIR EN UN ALIMENTO ESPECIAL PARA CELIACOS LA MARCA DE GARANTÍA “CONTROLADO POR FACE”?



La **Marca de Garantía “Controlado por FACE”** se crea por ésta para garantizar con un máximo nivel de exigencia el consumo de alimentos aptos para celíacos. Esta exigencia se basa en el cumplimiento de unas buenas prácticas de autocontrol y asegurar la calidad de sus productos por medio de la certificación.

Los alimentos tales como *harinas, pan, pizzas, pastas alimenticias, galletas, bollería...*, son considerados de ALTO RIESGO, ya que su consumo es habitual, en proporciones considerables y las materias primas con las que se elaboran muy susceptibles de presentar trazas de gluten.

La FACE -Federación de Asociaciones de Celíacos de España- verifica la validez del sistema de calidad del fabricante a través de un Sistema APPCC -Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control-, donde contempla la presencia de gluten como un peligro y las medidas de vigilancia y de control, en toda la cadena productiva, desde la recepción de la materia prima hasta el envasado del producto terminado, **EXIGIENDO EN EL PRODUCTO FINAL UNOS NIVELES DE GLUTEN INFERIORES A 10 PPM (MG/KG).**

### ES IMPORTANTE SABER:

**FACE exige a sus fabricantes en el producto final unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg).**

Los fabricantes que no se acojan a dicha Marca, no están obligados a respetar estos niveles. Podemos encontrar en el mercado bajo el símbolo de la **“espiga barrada”** o bajo la denominación **“sin gluten”** productos dietéticos que representen niveles superiores, de hasta 100 mg/kg, que es lo que se admite en las **recomendaciones** europeas hasta en tanto no entre en vigor el nuevo Reglamento en su totalidad.

## 4- RECOMENDACIONES GENERALES PARA ELABORAR EL MENÚ ESCOLAR SIN GLUTEN

- Recuerda que debes leer las **etiquetas** y que todos los alimentos deben estar incluidos en la *"Lista de Alimentos de la FACE"*.
- **Los productos dietéticos -especiales para celíacos- deberán reflejar además en su etiquetado la "Marca de Garantía" ("Controlado por FACE")**.
- Controla en la recepción que los *productos y/o marcas son los solicitados en el pedido*.
- *Los productos sin gluten deben almacenarse en un lugar específico*, para evitar confusiones y/o contaminación con otros productos con gluten.
- Respetar los **sitios establecidos con tal fin para los productos sin gluten (PSG) y los productos con gluten (PCG)**, ya sea en el almacén, cámara o congelador, las ubicaciones siempre respetarán una clara separación entre ambos.
- Elabora los platos siguiendo fielmente las *"fichas técnicas de elaboración"*.
- Evita las **manipulaciones incorrectas**: trabajar sobre superficies contaminadas con gluten, utensilios, tablas y cuchillos de cortar el pan..., y sobre todo, los aceites contaminados.
- **Procura no elaborar conjuntamente el menú con gluten (MCG) y el menú sin gluten (MSG)** -es aconsejable que el MSG sea previo al MCG- y si es inevitable, extrema las medidas de higiene, como lavar tus manos después de haber manipulado harina de trigo y pan rallado normal, ropas, utensilios...
- Convendría disponer de **tostadoras, batidoras, freidoras y hornos diferenciados**, (o al menos de todas éstas a excepción del horno, de mayor coste económico).
- Para los **empanados y rebozados** se puede usar copos de patata (siempre que sean los normales, sin aromas ni añadidos) o harina y/o pan rallado sin gluten (marca autorizada).
- Usa una bandeja diferente, **señal o distintivo** cuando el plato destinado al celíaco salga a la mesa.



### RECUERDA QUE:

**El gluten no sólo deberá evitarse de forma directa (no consumiendo los alimentos que lo contienen) sino también a través de las contaminaciones cruzadas, es decir, que reconociendo los ingredientes libres de gluten y evitando las contaminaciones cruzadas (\*), todo menú ordinario puede ser adaptado a un celíaco:**

- en muchos casos porque el *plato en sí es libre de gluten*.
- en otros, bastará con adaptarse a una *marca comercial de algún ingrediente* -colorante, salsa de tomate...-
- y en el menor de los casos, *habrá que recurrir a un producto y/o etapa de elaboración específico para el mismo (pasta, empanados...)*.

**(\*) Es el trasvase de gluten a un alimento que no lo contiene**, es decir, el alimento sin gluten es contaminado -básicamente por harinas o migas de pan- (*superficies con restos de gluten, utensilios -cazos de remover, cuchillos, cucharas-, manos de manipulador con restos de harina, pan rallado, aceites de frituras, por compartir cremas de untar, pastas de cacao con restos de pan...).*

## 5- EL MENU ESCOLAR SALUDABLE (\*)

(\*) Contenidos de la “Guía de Alimentación para comedores escolares” de la Consejería de Salud y Bienestar Social, dentro de su apartado “Pautas a seguir en la elaboración de menús escolares”.

El diseño de los menús debe seguir un modelo que comprenda la **mayor variedad de alimentos posible (...)** debe ser también **variado en las formas de elaboración**, utilizando las *técnicas culinarias más saludables (plancha, horno, guisado, estofado, hervido...)* y evitando abusar de preparaciones grasas como las frituras, empanados o rebozados.

En cuanto a la presentación de los platos, deberán resultar **“atractivos y apetecibles, procurando que no se repitan demasiado”**.

Los **hidratos de carbono deberán aportar el 50-60% del total de las calorías totales de la dieta**. En el menú se fomentará el consumo de hidratos de carbono complejos (*pan, pastas, patatas, legumbres*). Se deberán incluir **alimentos ricos en proteínas de origen animal** (carnes, pescados y huevos) en **equilibrio con alimentos de origen vegetal** (legumbres, cereales) siendo el aporte total de *proteínas el 12-15% de la energía total*.

*El contenido de grasa del menú, no excederá del 30-35% de la energía total de la dieta.*

*El personal del centro escolar y del servicio de cocina o del catering debe conocer la existencia de **circunstancias especiales de salud** del alumnado (celíacos, diabéticos, con alergias, etc.) que exijan la preparación de dietas especiales. Si por estas circunstancias existen ciertos **alimentos prohibidos**, se podrán utilizar **grupos de alimentos equivalentes** como fuente alternativa de nutrientes.*



## 6- OBJETIVOS DE LA GUIA DE MENUS SALUDABLES SIN GLUTEN

---

La “Guía de Menús saludables sin gluten” tiene como objetivo:

- dar cabida a todos estos principios de un menú saludable, sin que ello suponga un gran esfuerzo para el personal de cocina (el 80% del mismo es común al menú ordinario)
- y además, elaborar un menú sin gluten de forma sencilla, guiados por las “fichas técnicas de elaboración” de cada plato, donde se detallan los ingredientes de cada plato y las precauciones y/o recomendaciones mínimas en la manipulación.

Para ello, se presenta **un calendario de menús saludables con dos tipos de platos:**

- **PLATOS DE COLOR VERDE, comunes a celíacos y a no celíacos** y muy recomendables para toda la población en general ya que están basados principalmente en elaboraciones con **alimentos naturales** -carnes, leche, pescado, fruta y verduras, legumbres, huevos..., así como cereales permitidos, como arroz y maíz- complementados con otros **elaborados que no suponen riesgo de presencia de gluten por el proceso de fabricación del alimento** -jamón serrano, quesos tradicionales, conservas de pescado en aceite, tomate natural triturado...-

- **PLATOS DE COLOR ROJO, aquellos que contienen ingredientes con gluten**, nos lo vamos a encontrar en los menús de **pasta, pizza, rebozados...**, por lo que en este caso **el menú del celíaco va ser distinto del menú ordinario**, que incluirá la pasta, pizza y pan rallado convencionales y por tanto, prohibidas para el celíaco.

Estos **ingredientes que con seguridad contienen gluten**, van a ser sustituidos por **productos especiales para celíacos** -siempre con la Marca de Garantía (es decir, el logo de “Controlado por FACE”)-, ya que este garantiza la exigencia en el producto final de niveles de 10 ppm o inferiores.

(El trabajo extra de ejecución de estos “menús desdoblados” para el personal de cocina, será mínimo).

- Y para complementar el menú, el pan, diferenciando **pan común** -evidentemente para los comensales *no celíacos*- y el **pan especial sin gluten**, para el *colectivo celíaco* (con LA MARCA DE GARANTIA “CONTROLADO POR FACE” QUE EXIGE NIVELES INFERIORES A 10 PPM).

## 7- LA FICHA TECNICA DE ELABORACION

---

Las fichas técnicas de elaboración, tienen una **doble finalidad**:

- **1º Minimizar el riesgo de introducción de gluten** haciendo de la elaboración del plato un proceso protocolizado, donde se detalla para cada uno:

- con qué ingredientes
- cómo hacerlo (ya que se incluye la receta para su elaboración)
- qué precauciones y recomendaciones específicas del plato en cuestión.

- **2º Identificar los alimentos según su contenido en gluten** siguiendo por analogía, los colores del semáforo:

- **rojo -prohibición-** (identifica alimentos que **con seguridad contienen gluten**).
- **amarillo -precaución-** (identifica los que **pueden contener gluten**).
- **verde -libres de gluten-** (identifica aquellos que el celíaco **puede consumir libremente**).

Se limita el uso de los **alimentos de nivel amarillo**, es decir, los **que pueden contener gluten y por tanto, sujetos a las marcas comerciales publicadas en la "Lista de Alimentos de la FACE"**.

Se presentan estos productos sujetos a marcas, habitualmente como una segunda alternativa, valorando el riesgo potencial que el alimento manufacturado supone.

Se debe comprobar siempre en la etiqueta la ausencia de gluten además de verificar su inclusión en la "Lista de Alimentos Aptos para Celíacos".

El manejo de la misma conlleva mucha responsabilidad, en cuanto a que la misma está sujeta a las posibles modificaciones que el fabricante realice sobre sus productos. Anualmente, se publica una nueva "Lista de Alimentos" y periódicamente se informa de las modificaciones en la página web [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org) y a través de las Asociaciones de Celíacos.

En todo caso, el uso de estos como ingrediente y la estrategia para que lo expuesto anteriormente no suponga un riesgo para el niño (o comensal), deberá ser consensuado entre los padres del niño y el centro escolar.



## 8-SEMAFORO DE LA DIETA SIN GLUTEN

**PROHIBIDOS**  
“con gluten”

TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO Y TRITICALE (SUS HARINAS, SEMOLAS Y FIBRAS), SEMOLINA Y COUSCOUS; PAN, PASTELES, BOLLLOS, GALLETAS, MANTECADOS, ROSCONES..., LECHE DE CRECIMIENTO CON CEREALES, CERVEZA, BEBIDAS DE MÁQUINAS EXPENDEDORAS, MALTA Y BEBIDAS MALTEADAS, CEREALES PARA EL DESAYUNO CON EXTRACTO DE MALTA, CHOCOLATES CON BARQUILLO, CEREALES TOSTADOS, CONSERVAS DE CARNE COCINADAS, ARTICULOS DE REGALIZ, GOLOSINAS A GRANEL; HELADOS CON BARQUILLO, BIZCOCHO, GALLETA Y OBLEA, HORTALIZAS Y VERDURAS CON CREMAS O BECHAMEL, LEVADURA DE CERVEZA, CARNES Y PESCADOS CONGELADOS Y REBOZADOS, PASTAS ALIMENTICIAS (FIDEOS, MACARRONES, ESPAGUETIS...), CUBITOS DE CALDO, PRODUCTOS ESPECIALES PARA CELIACOS QUE LLEVEN COMO INGREDIENTE “ALMIDON DE TRIGO”.

**PRECAUCIÓN**  
“Lista de alimentos”

PAPILLAS Y TARRITOS INFANTILES, APERITIVOS, AZUCAR EN POLVO, EDULCORANTES, LICORES, BEBIDAS ISOTONICAS, INFUSIONES (REFRESCOS) SUCEDANEOS Y MEZCLAS DE CAFES, CHOCOLATES SOLUBLES, PATATAS FRITAS CONGELADAS, PLATOS PREPARADOS Y SALSAS, CHOCOLATES, CREMAS DE CACAO, EMBUTIDOS, HAMBURGUESAS, PATES, ESPECIAS MOLIDAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES, MERMELADAS, FRUTOS SECOS FRITOS Y/O TOSTADOS, HIGOS SECOS, CARAMELOS, GOLOSINAS, MANTEQUILLAS LIGHT, MARGARINAS, HARINAS DE MAIZ O ARROZ, HELADOS, PREPARADOS EN POLVO, BATIDOS (BIOS) YOGURES SABORES, NATA PARA COCINAR, POSTRES LACTEOS, QUESOS UNTAR, QUESOS PETIT, CONSERVAS EN ESCABECHE, TOMATE FRITO, MAYONESA, CARNE EN ADOBO (LOMO ROJO, CONSERVAS DE CARNE, CONSERVAS DE PESCADO)

**LIBRE**  
**DE GLUTEN**

LECHES PARA LACTANTES, ACEITUNAS, ENCURTIDOS, AZUCAR EN GRANO, MIEL, ARROZ Y MAIZ SIN MOLER, CARNES Y PESCADOS FRESCOS Y/O CONGELADOS, VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBERCULOS FRESCOS Y/O CONGELADOS, JAMON SERRANO, JAMON COCIDO EXTRA, SALAZONES (P.EJ. BALACAO), ATUN EN ACEITE, ESPECIAS NATURALES EN RAMA, HEBRA O GRANO, CAFÉS, GASEOSAS, ZUMOS NATURALES, CONSERVAS “AL NATURAL”, SAL, VINAGRE, FRUTAS FRESCAS Y EN ALMIBAR, FRUTOS SECOS CRUDOS, REGALIZ DE PALO, ACEITES, MANTECA Y TOCINO DE CERDO, MANTEQUILLA TRADICIONAL (80 % GRASA), TAPIOCA, HUEVOS FRESCOS, EN POLVO Y LIQUIDOS, YOGURES NATURALES, LECHE\* DE TODOS LOS TIPOS, NATA PARA REPOSTERIA, QUESO TIPO BOLA, EMMENTAL, MANCHEGO, GRUYERE, BURGOS, ETC. LEGUMBRES SECAS Y COCINAS “AL NATURAL” (SIN ESPECIAS, ETC.) SALMON AHUMADO, COPOS DE PATATA INSTANTANEOS SIN AROMAS NI AÑADIDOS.

\* Sólo se refiere a leche, no a preparados lácteos.

## 9- CALENDARIO DE MENU ESCOLAR

### LUNES

- CREMA DE ZANAHORIAS
- LENGUADO EN SALSA VERDE.
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA: NARANJA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS
- FRUTA: PERA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- ENSALADA DE QUESOS VARIADOS
- ARROZ CON CALAMARES
- FRUTA: MANZANA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

### MARTES

- ESTOFADO DE CARNE
- ENSALADA DE JUDIAS VERDES
- FRUTA: PLATANO
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- LOMOS DE MERLUZA EN SALSA ROJA
- ARROZ TRES DELICIAS
- ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
- FRUTA: PLATANO
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS
- HAMBURGUESA CON ENSALADA
- FRUTA: PIÑA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

### MIERCOLES

- LENTEJAS CON ARROZ
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA DE TOMATE
- FRUTA: MANZANA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- GARBANZOS CON VERDURAS
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
- FRUTA: MANDARINA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- GUISADO DE COSTILLAS
- SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA
- FRUTA: NARANJA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

### JUEVES

- MOJE MANCHEGO
- ARROZ CALDOSO
- KIWI CON YOGUR NATURAL
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- FIDEUA
- TERNERA A LA JARDINERA
- MACEDONIA DE FRUTAS
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- JUDIAS BLANCAS CON PATATA Y CALABAZA
- PESCADO EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES
- FRUTA: PERA
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

### VIERNES

- LOMO ASADO CON PATATAS
- ENSALADA TROPICAL
- FLAN DE HUEVO
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- HERVIDO
- BACALAO CON PIMIENTOS
- ENSALADA VARIADA
- CUAJADA FRESCA, NUECES Y MIEL
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN
- TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- ARROZ CON LECHE
- PAN SIN GLUTEN (FACE)
- PAN COMUN

- LENTEJAS CON VERDURAS  
- TORTILLA DE PATATA.  
ENSALADA  
- FRUTA:  
NARANJA  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- ESPAGUETI CON JAMON Y CHAMPIÑONES  
- MERLUZA PLANCHA.  
ENSALADA DE ZANAHORIAS  
- FRUTA: PIÑA  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- SOPA DE COCIDO (GARBANZOS, VERDURAS Y CARNE)  
- FRUTA:  
MANZANA  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- PANACHÉ DE VERDURAS  
- POLLO CON ARROZ Y TOMATE FRITO  
- MACEDONIA DE FRUTAS  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- PAELLA DE CARNE  
- SEPIA PLANCHA.  
ENSALADA  
- NATILLAS  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- OLLA GITANA  
- POLLO AL AJILLO CON PATATAS  
- FRUTA:  
PLATANO  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
- TORTILLA CON ATUN. ENSALADA  
- FRUTA:  
NARANJA  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- CREMA DE ESPARRAGOS  
- PECHUGAS DE POLLO  
EMPANADAS.  
ENSALADA  
- FRUTA: PERA  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- JUDIAS VERDES CON JAMON  
- PIZZA DE TOMATE, JAMON COCIDO, QUESO Y CHAMPIÑONES  
- MACEDONIA DE FRUTAS  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

- MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA  
- PESCADO EN SALSA DE ALMEJAS  
- HELADO  
- PAN SIN GLUTEN (FACE)  
- PAN COMUN

\*\*\* PLATOS EN VERDE: APTO PARA CELIACOS Y NO CELIACOS (OJO! SIEMPRE QUE EL MENU SE ELABORE CONFORME A LAS “FICHAS TECNICAS DE ELABORACION”).

\*\*\* **PLATOS EN ROJO: PLATOS QUE HAY QUE ADAPTAR AL CELIACO (POR ALGUN INGREDIENTE PROHIBIDO -CON GLUTEN-).**

\*\*\* **PAN COMUN -PROHIBIDO PARA CELIACOS-.**

\*\*\* **PAN SIN GLUTEN (FACE): ALIMENTO APTO PARA CELIACOS CON MARCA DE GARANTIA “CONTROLADO POR FACE” QUE EXIGE NIVELES DE GLUTEN INFERIORES A 10 PPM.**





## 10- INDICE DE FICHAS TECNICAS DE ELABORACION

---



## **MENÚ 1ª SEMANA.**

### **1- LUNES**

CREMA DE ZANAHORIAS .....	31
FILETE DE LENGUADO EN SALSA VERDE. ENSALADA MIXTA .....	33
NARANJA.....	33

### **2- MARTES**

ESTOFADO DE CARNE.....	35
ENSALADA DE JUDIAS VERDES .....	37
PLATANO.....	37

### **3- MIERCOLES**

LENTEJAS CON ARROZ.....	39
TORTILLA FRANCESA. ENSALADA DE TOMATE.....	41
MANZANA.....	41

### **4- JUEVES**

MOJE MANCHEGO.....	43
ARROZ CALDOSO .....	45
KIWI CON YOGUR NATURAL.....	45

### **5- VIERNES**

LOMO ASADO CON PATATAS.....	47
ENSALADA TROPICAL .....	49
FLAN DE HUEVO.....	51



## MENÚ 2ª SEMANA.

### 6-LUNES

CREMA DE VERDURAS .....	53
LOMO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATAS .....	55
PERA .....	55

### 7-MARTES

LOMOS DE MERLUZA EN SALSA ROJA .....	57
ARROZ TRES DELICIAS. ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO .....	59
PLATANO .....	59

### 8-MIERCOLES

GARBANZOS CON VERDURAS .....	61
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS .....	63
MANDARINA .....	63

### 9-JUEVES

FIDEUA .....	65
TERNERA A LA JARDINERA O AL VINO BLANCO .....	67
MACEDONIA DE FRUTAS .....	67

### 10-VIERNES

HERVIDO .....	69
BACALAO CON PIMIENTOS. ENSALADA VARIADA .....	71
CUAJADA FRESCA, NUECES Y MIEL .....	73



## MENÚ 3ª SEMANA.

### 11-LUNES

ENSALADA DE QUESOS VARIADOS .....	75
ARROZ CON CALAMARES .....	77
MANZANA .....	77

### 12-MARTES

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS.....	79
HAMBURGUESA CON ENSALADA .....	81
PIÑA.....	81

### 13-MIERCOLES

GUISADO DE COSTILLAS .....	83
SARDINA A LA PLANCHA CON ENSALADA .....	85
NARANJA.....	85

### 14-JUEVES

JUDIAS BLANCAS CON PATATA Y CALABAZA.....	87
PESCADO EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES .....	89
PERA .....	89

### 15-VIERNES

ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN .....	91
TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA .....	93
ARROZ CON LECHE .....	95



## MENÚ 4ª SEMANA.

### 16-LUNES

LENTEJAS CON VERDURAS .....	97
TORTILLA DE PATATAS. ENSALADA.....	99
NARANJA .....	99

### 17-MARTES

ESPAGUETIS CON JAMON Y CHAMPIÑONES .....	101
MERLUZA A LA PLANCHA. ENSALADA DE ZANAHORIAS .....	103
PIÑA .....	105

### 18-MIERCOLES

SOPA DE COCIDO .....	105
COCIDO (GARBANZOS, VERDURAS Y CARNE).....	107
MANZANA .....	107

### 19-JUEVES

PANACHE DE VERDURAS .....	109
POLLO CON ARROZ Y TOMATE FRITO .....	111
MACEDONIA DE FRUTAS.....	113

### 20-VIERNES

PAELLA DE CARNE .....	115
SEPIA A LA PLANCHA. ENSALADA.....	117
NATILLAS .....	119



## MENÚ 5ª SEMANA

### 21-LUNES

OLLA GITANA .....	121
POLLO AL AJILLO CON PATATAS.....	123
PLATANO.....	123

### 22-MARTES

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS .....	125
TORTILLA FRANCESA DE ATUN. ENSALADA .....	127
NARANJA.....	127

### 23-MIERCOLES

CREMA DE ESPARRAGOS.....	129
PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS .....	131
PERA .....	131

### 24-JUEVES

JUDIAS VERDES CON JAMON .....	133
PIZZA CON JAMON COCIDO, QUESO Y CHAMPIÑONES .....	135
MACEDONIA DE FRUTAS.....	137

### 25-VIERNES

MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA .....	139
PESCADO EN SALSA DE ALMEJAS .....	141
HELADO .....	143



## **MENÚ DE VERANO**

<b>LUNES-ENSALADA DE ARROZ</b> .....	<b>145</b>
<b>MARTES-ENSALADA DE POLLO</b> .....	<b>147</b>
<b>MIERCOLES-ENSALADILLA RUSA</b> .....	<b>149</b>
<b>JUEVES-ENSALADA DE ALUBIAS</b> .....	<b>151</b>
<b>VIERNES-ENSALADA DE PASTA</b> .....	<b>153</b>



## 11- FICHAS TECNICAS DE ELABORACION

---



## 12- PAPEL DEL EDUCADOR-MONITOR DEL COMEDOR ESCOLAR CON LOS NIÑOS CELIACOS.

---

- Los responsables de la recepción o elaboración del menú sin gluten deben **estar coordinados e informar correctamente a los cuidadores del comedor** escolar para asegurar que la comida llegue al destinatario correcto.
- Estos niños, si hacen uso del comedor escolar, deben **comer junto al resto** de compañeros.
- Los **menús ofrecidos a estos alumnos serán lo más parecidos posible** al del resto de compañeros. De esta manera, no se sentirán discriminados e irán aprendiendo qué alimentos deben evitar, que normas deben cumplir, que precauciones deben tomar cuando comen fuera de casa y comparten mesa con menús con gluten.
- Sobre todo durante los primeros días, el cuidador del comedor deberá estar pendiente de estos alumnos con el objeto de **supervisar el cumplimiento de la dieta** y evitar que ingieran alimentos que para ellos son perjudiciales por error o por contaminaciones inconscientes. Cuanto más pequeño sea el niño mayor debe ser el control.
- El monitor que atiende a los niños/as celíacos debe tomar las debidas precauciones para evitar trasvasar gluten a través de su ropa, sus manos...

- **Posibles contaminaciones del menú sin gluten:**

- Provocadas por los **compañeros de mesa**, como migas de pan que se generan al trocear la ración de pan, beber del agua del celíaco, probar su comida, cambiar cubiertos con los que están comiendo, jugar a tirar migas de pan o cualquier otro alimento..., si se detecta una de estas situaciones, no hay que alarmarse ni reñirles, sino razonarles por que no está bien hecho y procurar que no vuelva a ocurrir.

- Provocadas por los **cuidadores del comedor**, como manipular alimentos con gluten, por ejemplo si se ayuda a otro niño a cortar su ración de pan quedarían restos de miga en las manos y no debe tocar ningún alimento para el celíaco/a sin lavarse primero las manos.

**El personal del comedor, a la hora de ofrecer o retirar los servicios de las mesas no debe pasar con las bandejas o platos con gluten por encima de los menús sin gluten**, en el primer caso un desequilibrio puede salpicar en la comida del celíaco contaminándola y en el segundo caso pueden llevar restos de miga de pan o de otros alimentos adheridos a los platos y/o bandejas, pudiendo caer a la comida del celíaco que también quedaría contaminada.

En los comedores escolares donde las **cocinas no estén en el mismo edificio**, deben tener alimentos sin gluten por si se producen contaminaciones de los menús sin gluten para que los niños/as afectados no se queden sin comer.

*Como ya hemos visto, el único tratamiento eficaz en la enfermedad celíaca es una dieta sin gluten durante toda la vida, también se debe prevenir y evitar la contaminación de sus alimentos y observar que no se produzcan transgresiones voluntarias o involuntarias.*

## 13- LA LISTA DE ALIMENTOS DE LA F.A.C.E.

---


### RECUERDA QUE:

- **Todos los productos y/o ingredientes deben estar incluidos en la “Lista de alimentos de la FACE”** y junto con la **lectura de la etiqueta**, validan a un alimento **sospechoso de contener gluten** como **apto**.
- **Dicha lista debe estar actualizada**, a través de las **ediciones anuales de la misma y de actualizaciones periódicas en la página web [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)**.
- Sería recomendable que el **uso de los alimentos manufacturados en mayor o menor grado en cada receta sea consensuado entre los padres del niño y el centro**.



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- CREMA DE ZANAHORIAS.
- FILETE DE LENGUADO EN SALSA VERDE. ENSALADA MIXTA.
- FRUTA: NARANJA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● CREMA DE ZANAHORIAS:

\* **INGREDIENTES:** 1 kilo de zanahorias, 1 cebolla, 4-5 patatas, 1 puerro, 1 calabacín, 1/2 pimiento rojo, agua, 20 ml aceite de oliva, 5 nueces, 1 cucharada de postre de vinagre y sal.

\* **ELABORACION:** La zanahoria debe ser el ingrediente mayoritario, para que el color final de la crema sea naranja. Lavamos y cortamos en dados todos los ingredientes excepto las **nueces** y los ponemos en una cacerola, añadimos la mitad del **aceite de oliva**, la **sal** y el agua de cocción. Dejamos hervir a fuego moderado con la cacerola tapada hasta que los alimentos estén cocidos. Añadir el **vinagre** y el resto del **aceite de oliva virgen extra**, triturar obteniendo una consistencia cremosa y de color naranja. Cuando emplatemos, añadimos las **nueces en crudo** y picadas por encima de la crema.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar **pastillas de caldo o sazonadores**, pueden contener gluten.
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación, (si alguien maneja la **harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo** o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge **“sal”** o cualquier **otro alimento en estado natural o cocinado “en verde”**, lo está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa, manos...).**
- Los **frutos secos crudos** están libres de gluten.
- Los **frutos secos fritos con/sin sal y tostados con o sin sal pueden contener gluten** (consultar marcas comerciales en la **“Lista de Alimentos de la FACE”**, y verificar etiquetas).

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir **verduras y hortalizas** en las mismas cantidades dependiendo de la temporada/precio.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- CREMA DE ZANAHORIAS.
- FILETE DE LENGUADO EN SALSA VERDE. ENSALADA MIXTA.
- FRUTA: NARANJA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º - PLATO.**

## ● FILETE DE LENGUADO EN SALSA VERDE:

\* **INGREDIENTES:** 4 filetes de lenguado, 1 cebolla, 2 ajos, 200 g de guisantes congelados, 1/2 vaso de vino blanco, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, 300 ml de agua, unas hojas de menta fresca y/o perejil, pimienta y sal.

\* **ELABORACION:** Pelar y picar la **cebolla** y el **ajo**. En una cazuela baja y de fondo ancho rehogar la **cebolla** y el **ajo**. Añadir los **guisantes** (sin descongelar) y una cucharada de **menta** y/o **perejil** picado y rehogar unos minutos. Añadir el **vino blanco** y el **agua** y dejar cocer hasta que los **guisantes** estén hechos. Pasar esta salsa por la batidora hasta que quede bien triturada y homogénea. Poner la salsa en la cazuela e incorporar los filetes de lenguado que previamente habremos salpimentado. Dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos. Servir los filetes con la salsa y algunas hojitas de **menta fresca** para adornar.

## ● ENSALADA MIXTA:

\* **INGREDIENTES:** 1 cogollo de lechuga, 1 tomate, 1 pepino, aceitunas verdes sin hueso, 5-6 tomatitos cherry, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharada soperas de vinagre de manzana o de zumo de limón, sal.

\* **ELABORACIÓN:** Lavamos las **hortalizas** y en una ensaladera, cortamos la **lechuga** en juliana, el **tomate** y el **pepino** en dados, añadimos las **aceitunas** de forma aleatoria y decoramos con unos **tomatitos cherry** partidos por la mitad. Aliñamos en el momento de servir con una vinagreta elaborada con la mezcla y posterior batido del **aceite de oliva**, la **sal** y el **vinagre de manzana** o en su sustitución el **zumo de limón**.

## ● POSTRE: NARANJA.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar **pastillas de caldo o sazonadores**, pueden contener gluten.
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación, (si alguien maneja la **harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo** o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge "**sal**" o cualquier **otro alimento en estado natural o cocinado "en verde"**, lo está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa, manos...).**
- La **pimienta**, como todas las demás **especias**, se debe comprar siempre envasada, **nunca a granel** y comprobar la relación de ingredientes de su etiqueta.

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir **verduras y hortalizas** en las mismas cantidades dependiendo de la temporada/precio.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- ESTOFADO DE CARNE.
- ENSALADA DE JUDIAS VERDES.
- FRUTA: PLATANO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º - PLATO.**

## ● ESTOFADO DE CARNE:

\* **INGREDIENTES:** 3/4 kg carne de ternera, 2 zanahorias, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1/2 pimiento rojo, 1 tomate, 6 patatas medianas, aceite de oliva, 1/2 vaso de vino blanco, una punta de cuchara de postre de nuez moscada, agua y sal.

\* **ELABORACION:** Poner el **aceite de oliva** a calentar. Añadir el **tomate** rallado y el **ajo** picado, sofreír y apartar del fuego. Incorporar la **carne**, el **pimiento** y las **zanahorias** -cortadas en dados pequeños- la **cebolla** muy picada, **laurel**, **vino blanco**, un poquito de **nuez moscada**, la **sal** y el **agua** de cocción hasta cubrirlo todo. Poner a hervir a fuego moderado y con la cacerola tapada hasta que la carne esté casi cocida. Añadir las **patatas** cortadas en dados y corregir el agua y la **sal** si hiciese falta. Dejar hervir hasta que la **patata** este cocida.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar **pastillas de caldo o sazonadores**, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La **nuez moscada**, como todas las demás **especias**, se deben comprar siempre envasadas **nunca a granel**, verificando la etiqueta.
- El **tomate natural envasado (pelado y/o troceado o triturado)** está libre de gluten; por el contrario, las **salsas de tomate o tomate frito pueden contener gluten** (consultar marcas comerciales incluidas en la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiquetas).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa, manos...).

**RECOMENDACIONES:**

- La **carne de ternera** la podremos intercalar en el menú por **carne de cerdo y/o cordero**.
- Retirar el **exceso de grasa** visible de estas **carnes (ternera, cerdo y cordero)** antes del cocinado.
- Servir el plato con las patatas a trozos mezcladas con el resto de ingredientes o también retirando la carne del estofado y pasando el resto por un chino o con batidora, desmigando la carne y sirviéndola por encima del puré.
- Se deben evitar en la medida de lo posible los alimentos manufacturados y/o envasados.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- ESTOFADO DE CARNE.
- ENSALADA DE JUDIAS VERDES.
- FRUTA: PLATANO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º - PLATO.**

## ● ENSALADA DE JUDIAS VERDES:

\* **INGREDIENTES:** 200 g de judías verdes, 2 patatas nuevas, 1 cebolleta, cogollo de lechugas variadas (romana, iceberg, roja, rizada...), aceitunas negras y verdes -sin hueso y sin relleno-, 1/2 cucharada soper de vinagre, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, sal.

\* **ELABORACION:** Lavar las patatas con piel y poner en una cacerola o en olla a presión cubriéndolas con agua fría. Dejar hervir hasta que la patata esté cocida. En otra olla se pone a hervir agua, sal y unas gotas de aceite de oliva. Despuntar las judías verdes, eliminar las hebras de los costados y trocear. Echarlas en el agua hirviendo y cocer durante 15-20 minutos. Escurrir y dejar enfriar las patatas y las judías verdes. Lavar, secar y trocear la lechuga y ponerla en una ensaladera. Añadir las patatas frías -cortadas en dados o ruedas-, las judías verdes, las aceitunas deshuesadas y la cebolleta pelada y muy picada. Mezclar todo. Aliñar con el aceite de oliva y el vinagre. Servir frío.

## ● POSTRE: PLATANO.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge "sal" o cualquier otro alimento en estado natural o cocinado "en verde", lo está contaminando).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa, manos...).
- Otros tipos de aceitunas como las rellenas podrían contener gluten en la pasta del relleno.
- Se podría utilizar si fuera necesario, las judías verdes en conserva cocidas o precocinadas "al natural", no contienen gluten.
- Se deben evitar en la medida de lo posible los alimentos manufacturados y/o envasados.

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir verduras y hortalizas en las mismas cantidades dependiendo de la temporada/precio.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LENTEJAS CON ARROZ.
- TORTILLA FRANCESA. ENSALADA DE TOMATE.
- FRUTA: MANZANA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º PLATO.**

## ● LENTEJAS CON ARROZ:

\* **INGREDIENTES:** 400 g de lentejas, 200 g de arroz de grano largo, 3 lonchas de jamón serrano, 1 cebolla, 1/2 pimiento verde y 1/2 rojo, 2 zanahorias, 2 patatas medianas, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, agua, sal, 1 ramita de perejil.

\* **ELABORACION:** Poner el arroz en una cazuela. Añadir el doble de agua, una pizca de sal y los dientes de ajo pelados enteros. Cocer durante 20 minutos. Poner las lentejas en la olla, cubriéndolas con agua, sazonar y añadir el jamón serrano -cortado en tiras-, la hoja de laurel, los ajos enteros, las zanahorias y las patatas, el pimiento rojo y el verde y la cebolla muy picada. Mantener a fuego lento hasta que estén bien cocidas. Añadir el arroz a las lentejas y un poco de perejil muy picado. Mezclar bien y dejar reposar unos minutos.

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar pastillas de caldo, pueden contener gluten.
- Esta receta no se elabora con pimentón pero si este se usara estaría sujetos a marcas por problemas de contaminación (consultar la “Lista de alimentos de FACE” y verificar etiquetas).
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación, (si alguien maneja la harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge “sal” o cualquier otro alimento en estado natural o cocinado “en verde”, lo está contaminando).


**RECOMENDACIONES:**

- El jamón serrano lo podremos intercalar en el menú por costillas frescas sin adobar y desgrasadas. Las costillas en adobo caseras pueden contener gluten dependiendo de la marca del pimentón, las costillas en adobo manufacturadas pueden contener gluten (consultar la “Lista de alimentos de FACE” y verificar etiquetas).



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LENTEJAS CON ARROZ.
- TORTILLA FRANCESA. ENSALADA DE TOMATE.
- FRUTA: MANZANA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º - PLATO.**

- **TORTILLA FRANCESA:**
  - \* **INGREDIENTES:** 1 huevo por comensal, sal, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
  - \* **ELABORACION:** Se calienta una sartén con el **aceite de oliva**, se baten los **huevos** con la **sal** en un plato pero sin que espumen. Verter sobre la sartén y dejar cuajar levantando los extremos de vez en cuando para que el **huevo** líquido se deslice por debajo. Cuando resulte casi cuajada la doblamos por la mitad, le damos la vuelta y servimos.
- **ENSALADA:**
  - \* **INGREDIENTES:** 2 tomates, 1 cogollo de lechuga iceberg en juliana, 2 zanahorias, 1 lata de maíz dulce, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y sal.
  - \* **ELABORACION:** Se lavan bien todas las hortalizas. Se corta en una ensaladera la **lechuga** en juliana y la **zanahoria** en bastones pequeños. Se añade el **maíz**, el **aceite de oliva virgen extra** y **sal**.
- **POSTRE: MANZANA.**

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar **pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**

**RECOMENDACIONES:**

- La **ensalada** se puede enriquecer con **cualquier hortaliza o verdura en conserva, SIEMPRE QUE ESTAS SEAN COCIDAS "AL NATURAL" O EN VINAGRE (palmitos, espárragos...), debiendo comprobar siempre las etiquetas.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- MOJE MANCHEGO.
- ARROZ CALDOSO.
- POSTRE: KIWI CON YOGUR NATURAL.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.****MOJE MANCHEGO:**

\* **INGREDIENTES:** 2 tomates, 1 huevo duro, 1 lata de atún en aceite, aceitunas negras sin hueso, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, sal.

\* **ELABORACION:** Lavar y cortar la **cebolla** y los **tomates** en trozos pequeños. Quitar el **aceite** del **atún** y desmenuzarlo en un bol. Mezclar los tomates, la **cebolla**, el **atún** y las **aceitunas negras**. Añadir el **aceite de oliva**, la **sal** y volver a mezclar de nuevo. Adornar con rodajas de **huevo** duro y algunas **aceitunas**.

**PRECAUCIONES:**


- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Recuerda: las conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, al limón y al ajillo) no contienen gluten.
- Recuerda: las conservas de pescado/marisco (en salsa, escabeche, con tomate, etc.) pueden contener gluten (consultar marcas comerciales incluidas en la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiquetas).
- Recuerda: aceitunas con y sin hueso, rellenas de pasta de anchoa o pimiento no contienen gluten.

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede sustituir el tomate natural por tomate pelado y envasado al natural.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- MOJE MANCHEGO.
- ARROZ CALDOSO.
- POSTRE: KIWI CON YOGUR NATURAL.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- **ARROZ CALDOSO:**
  - \* **INGREDIENTES:** 250 g de arroz, 1 filete de pescado sin raspas (mero, rape, panga...), gambas peladas, 1 sepia o calamar fresco o descongelado, 1/2 vaso de tomate triturado, 4 dientes de ajo, 1 pimiento rojo, 1-2 hojas de laurel y 3-4 hojas de perejil, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, sal.
  - \* **ELABORACION:** En una cacerola ponemos ya limpias, las gambas peladas, la sepia o calamar cortado en dados pequeños, el tomate triturado, los 4 ajos enteros -con un corte en el medio-, el pimiento cortado en 6 trozos, el laurel, el perejil muy picado, el aceite de oliva, la sal y 1 l de agua. Todo esto lo ponemos al fuego y cuando empieza a hervir le añadimos el arroz y los trocitos de pescado. Lo dejamos hervir de 15 a 20 minutos. Pasado este tiempo sacamos el pimiento le quitamos la piel y trituramos la carne del pimiento con un poco de caldo y un tenedor. Incorporar al arroz y mezclar. Lo servimos bien caliente, sobre todo en otoño-invierno.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.**

- **KIWI CON YOGUR NATURAL AZUCARADO:**
  - \* **INGREDIENTES:** 2 kiwis grandes y 2 yogures naturales azucarados.
  - \* **ELABORACION:** Se pelan y se trocean en un bol los kiwis. Se le incorporan los yogures naturales. Mezclar todo bien y servir.

**PRECAUCIONES:**


- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación.
- El laurel y el perejil y todas las demás especias se comprarán envasadas, nunca a granel y comprobando su etiqueta.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Los yogures de sabores pueden contener gluten.

**RECOMENDACIONES:**

- Para enriquecer el caldo de cocción, podemos elaborar un fumet con las pieles y las cabezas de las gambas. En una sartén ponemos un chorrito de aceite de oliva. Sofreímos las pieles y las cabezas hasta que suelten el jugo. Añadimos 2 vasos de agua y dejamos cocer unos minutos. Colamos el caldo y completamos el resto con agua, según la receta anterior.
- En este plato podemos sustituir el pescado y los mariscos por cualquier otro alimento de su especie, adaptando la receta al gusto y respetando las cantidades recomendadas.
- La fruta se puede sustituir por otra según temporada pero respetando que sean ricas en vitamina C.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LOMO ASADO CON PATATAS.
- ENSALADA TROPICAL.
- POSTRE: FLAN DE HUEVO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **LOMO CON PATATAS:**

\* **INGREDIENTES:** 600 g de lomo de cerdo en un trozo, 3 dientes de ajo, 3 cayenas, sal, 2 patatas grandes, 1/2 cucharadita de pimienta blanca molida, 1/2 cucharadita de tomillo, 1 vaso de vino blanco, 1/2 vaso de brandy, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.

\* **ELABORACION:** Adobar el lomo dos horas antes. El adobo se hará picando los ajos, triturándolo junto con la pimienta, las cayenas, el tomillo, 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Untamos el lomo con esta preparación y lo dejamos reposar. Dorar el lomo por ambas partes en una sartén sin aceite. Pelamos y cortamos la patata en rodajas gruesas. Pasamos el lomo a un recipiente para horno con bordes altos incorporando el brandy y el vino blanco.

Colocamos alrededor del lomo las patatas asegurándonos de que éstas estén cubiertas de líquido -si falta, añadiremos agua-. Cubrimos el recipiente con papel de aluminio y lo metemos en el horno a temperatura media, alrededor de 40 minutos por un lado, damos la vuelta y otros 40 minutos por el otro lado.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar pastillas de caldo o saborizantes, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación, (si alguien maneja la harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge "sal" o cualquier otro alimento en estado natural o cocinado "en verde", lo está contaminando).
- Las especias se comprarán envasadas, nunca a granel. Comprobar la relación de ingredientes de la etiqueta.

**RECOMENDACIONES:**

- Se deben evitar en la medida de lo posible los alimentos manufacturados y/o envasados.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LOMO ASADO CON PATATAS.
- ENSALADA TROPICAL.
- POSTRE: FLAN DE HUEVO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

## ● ENSALADA TROPICAL:

\* **INGREDIENTES:** 2 rodajas de piña natural, 1/4 de cogollo de escarola, 1/3 de mango, 1 aguacate, 1 manzana pequeña, 1 huevo cocido, 1 + 1/2 yogurt natural, 1 cucharada sopera de **kétchup**.

\* **ELABORACION:** Lavar y cortar la **escarola** muy fina, extenderla en un plato, poner sobre ésta la clara del **huevo cocido** y las **frutas** peladas y cortadas a dados de distintos tamaños (los de **aguacate** y la **clara** serán los más pequeños). En un vaso mezclamos los yogures y la cucharada de **kétchup**, vertemos la mezcla en el centro del plato y lo decoramos con la **yema del huevo desmigada** y pasada por un colador fino. Emplatamos y servimos.

**PRECAUCIONES:**


- Las **salsas preparadas (ketchup, tomate frito, mayonesa, mostaza...)** pueden contener **gluten** (consultar marcas comerciales incluidas en la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiquetas).
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de **gluten**.
- Otros tipos de **yogures con trozos, frutas... pueden contener gluten** (consultar marcas comerciales incluidas en la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiquetas).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa, manos...).

**RECOMENDACIONES:**

- Se deben evitar en la medida de lo posible los alimentos manufacturados y/o envasados.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LOMO ASADO CON PATATAS.
- ENSALADA TROPICAL.
- POSTRE: FLAN DE HUEVO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE**● **FLAN DE HUEVO:**

\* **INGREDIENTES:** 1 vaso y medio de leche, 3 huevos, 5 cucharadas soperas de azúcar.

\* **ELABORACION:** Se pone el **azúcar** en un cazo reservando dos cucharadas soperas para más tarde. Con el fuego muy lento se va derritiendo el **azúcar** hasta que esté todo líquido y caramelizado. Inmediatamente se vierte en los recipientes para el flan. En un bol aparte, se baten los **huevos**. Cuando empiezan a espumar se agrega el **azúcar** restante y la **leche** y se mezcla todo muy bien. Cuando la mezcla es homogénea se vierte en los recipientes a los que anteriormente habremos puesto el caramelo. A continuación se cuecen los flanes al baño maría. Se ponen los flanes en el interior de un recipiente con agua procurando que les llegue el agua hasta la mitad. Se pone en el horno y se deja cocer todo a temperatura media durante aproximadamente 1 hora. Para comprobar si los flanes están cocidos se sacuden suavemente y si, al moverse, tienen la apariencia consistente de los flanes es que ya están listos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego refrigerar en la nevera.

**PRECAUCIONES:**


- Los **postres lácteos elaborados industrialmente pueden contener gluten** (consultar marcas autorizadas incluidas en la “Lista de Alimentos de FACE” y verificar etiquetas).
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Los **siropes y caramelos líquidos pueden contener gluten** (consultar marcas autorizadas incluidas en la “Lista de Alimentos de FACE” y verificar etiquetas).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- Se deben evitar en la medida de lo posible los alimentos manufacturados y/o envasados.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- CREMA DE VERDURAS.
- LOMO PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS.
- FRUTA: PERA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● CREMA DE VERDURAS:

\* **INGREDIENTES:** 3 patatas, 2 zanahorias, 100 g de judías verdes, 1 cebolla, 3/4 de vaso de leche desnatada, 1 cucharada soper de aceite de oliva, sal y 1 punta de cucharilla de café de pimienta blanca.

\* **ELABORACION:** Se preparan las **verduras**: Pelar y cortar en aros la **cebolla**, pelar y trocear las **patatas** y **zanahorias**, despuntar las **judías verdes**, eliminar las hebras y partir por la mitad. Calentar un poco de aceite en un puchero y sofreír la **cebolla** hasta que empiece a tomar color. Entonces, añadir las **patatas**, **zanahorias**, **judías verdes** y rehogar removiendo. Se bañan con medio litro de agua y condimentan con **sal** y **pimienta**. Se lleva a ebullición y después se tapan el recipiente, reducir el fuego y cocer alrededor de 30 minutos (unos 10 en la olla a presión). Pasado ese tiempo, probar y rectificar el punto de sazón, pasar por el pasapurés y añadir la **leche**. Servir caliente en otoño-invierno y templado en primavera-verano.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar **pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Leche fresca, condensada, en polvo, enteras, semidesnatadas y desnatadas** están libres de gluten.
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación, (si alguien maneja la **harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo** o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge **“sal”** o cualquier **otro alimento en estado natural o cocinado “en verde”**, lo está contaminando).
- La **pimienta, como todas las demás especias, se debe comprar siempre envasada, nunca a granel y comprobar la relación de ingredientes de su etiqueta.**

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir **verduras y hortalizas** en las mismas cantidades dependiendo de la temporada/precio y así haremos más variados los ingredientes del menú.
- Se deben evitar en la medida de lo posible los **alimentos manufacturados y/o envasados.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- CREMA VERDURAS.
- LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS.
- FRUTA: PERA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- LOMO PLANCHA CON PURE DE PATATAS:

- \* INGREDIENTES:

- \*PURÉ DE PATATAS: 3 patatas grandes, 1 cucharada sopera de aceite de oliva, 1 vaso de leche, 1 punta de cuchara de café de nuez moscada y sal.

- \* ELABORACION: Pelamos y cortamos las patatas. Las ponemos en agua hirviendo con sal durante más o menos 30 minutos. A continuación debemos pasarlas por un pasapurés o batidora y mezclarlas con aceite de oliva. Añadimos a la mezcla la nuez moscada, la leche hirviendo -o agua y leche- y removemos hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar de sal. Servir caliente.

- \*LOMO A LA PLANCHA: 2 filetes por comensal, 1 cucharada de aceite de oliva y sal.

- \* ELABORACION: Calentamos una sartén antiadherente y engrasamos ligeramente con el aceite de oliva. Colocamos sobre la sartén los filetes de lomo y damos la vuelta cuando comience a dorarse la superficie. Añadimos sal y esperamos a que se cocine completamente el filete. Sacamos de la sartén y servimos acompañado de puré de patatas.

- POSTRE: PERA.

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).
- La nuez moscada, como todas las demás especias, se debe comprar siempre envasada, nunca a granel y comprobando la relación de ingredientes.


**RECOMENDACIONES:**

- Aunque es más recomendable seguir la receta, se podría utilizar copos de patatas y purés de patata instantáneos, sin aromas ni añadidos (con aromas y añadidos pueden contener gluten). Elaborar puré según instrucciones del paquete con ingredientes sin gluten: agua y/o leche y/o mantequilla y sal.



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LOMOS DE MERLUZA EN SALSA ROJA.
- ARROZ TRES DELICIAS. ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO.
- FRUTA: PLATANO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º PLATO.**

- **LOMOS DE MERLUZA EN SALSA ROJA:**
  - \* **INGREDIENTES:** 4 lomos de merluza sin raspas, 2 tomates, 1 pimiento, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 ramitas de perejil, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, sal.
  - \* **ELABORACION:** Sazonar con un poco de sal los lomos de merluza y reservar. Se filetea la cebolla y se fríe en aceite, junto con los dientes de ajo partidos por la mitad. Cuando se hayan dorado, agregar el pimiento limpio de semillas y cortados en tiras, los tomates pelados, sin semillas y troceados. Se sazona y se continúa cocinando hasta que el tomate ha reducido. Luego se pasa el conjunto por un chino y se recoge la salsa en una cazuela. Se introducen los lomos de merluza, cubriéndolos con la salsa de tomate y acabando la cocción a fuego suave unos 10 minutos.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.
- Para la realización de esta receta podemos utilizar tomate triturado o tomate pelado envasado pues están libres de gluten. El tomate frito envasado sí puede contener gluten por lo que está sujeto a marcas autorizadas incluidas en la "Lista de Alimentos de la FACE".
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge "sal" o cualquier otro alimento en estado natural o cocinado "en verde", lo está contaminando).
- El perejil siempre que hablemos de planta recientemente cortada está libre de gluten. Si hablamos de planta desecada o deshidrata (en polvo o molida) se comprará envasada y comprobando su etiqueta, nunca a granel.

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede utilizar otro tipo de pescado blanco en filetes o rodajas (gallo, lenguado, rape, rodaballo...) sin espinas.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LOMOS DE MERLUZA EN SALSA ROJA.
- ARROZ TRES DELICIAS. ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO.
- FRUTA: PLATANO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- **ARROZ TRES DELICIAS:**
  - \* **INGREDIENTES:** 250 g de arroz, 1 zanahoria, 1 lata pequeña de guisantes, 3 lonchas de jamón cocido calidad extra -de marcas conocidas-, 3 cucharadas de aceite de oliva.
  - \* **ELABORACION:** En una olla se pone a hervir el doble de agua que de arroz con sal. Cuando rompa el hervor se incorpora el arroz y se deja hervir de 12 a 18 minutos desde el momento en que el agua recupera la ebullición. Se escurre el arroz. En olla aparte se cuecen los guisantes y la zanahoria. Cortamos el jamón cocido de calidad extra en cubitos. Por último, rehogamos el arroz con un poquito de aceite en una sartén honda, se incorporan el resto de los ingredientes al arroz y mezclamos todo bien dándole una última vuelta en la sartén. Se sirve caliente.
- **ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO:**
  - \* **INGREDIENTES:** 1 tomate, 1 pepino, 1 zanahoria, 2 cucharada soperas de aceite de oliva, sal con moderación.
  - \* **ELABORACION:** Lavamos y pelamos el tomate, el pepino y la zanahoria. Cortamos el tomate en dados, el pepino en medias lunas y la zanahoria en rodajas finas. Lo mezclamos todo en un bol añadimos el aceite y la sal.
- **POSTRE: PLATANO.**


**PRECAUCIONES:**

- El jamón cocido, sólo calidad extra, está libre de gluten -se recomienda de marcas conocidas-.
- Los jamones y paletas cocidas, york, ahumadas, estarían sujetos a marcas comerciales incluidas en la “Lista de Alimentos de la FACE”, lista que siempre debe estar actualizada.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- GARBANZOS CON VERDURAS.
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS.
- FRUTA: MANDARINA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1<sup>er</sup>- PLATO.**● **GARBANZOS CON VERDURAS:**

\* **INGREDIENTES:** 200 g de garbanzos cocidos, 1 trozo de calabaza (100 g), 100 g de judías verdes, espinacas, 1 zanahoria, 2 dientes de ajo, una punta de jamón serrano, 1 vaso de caldo de cocer los garbanzos, 1 huevo cocido, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, perejil picado, agua y sal.

\* **ELABORACION:** Limpiar bien toda la verdura. En una cazuela con agua hirviendo y un poco de sal, cocer las judías verdes sin hilos y troceadas, las zanahorias peladas y en rodajas, la calabaza pelada y en daditos durante 15 minutos aproximadamente. Escurrir y reservar. En una cacerola con aceite de oliva y dos dientes de ajo en láminas, dorar el jamón serrano bien picado. A continuación agregar las verduras cocidas reservadas junto con las espinacas y los garbanzos también cocidos. Rehogar todo junto y verter el caldo. Por último, añadir el huevo cocido muy picado y espolvorear con perejil. Dejar cocer todo unos minutos para que se mezclen los sabores. Servir bien caliente.

NOTA: Se puede hacer todo en crudo en la olla exprés, es más fácil y más digestivo.

**PRECAUCIONES:**


- No utilizar pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge "sal" o cualquier otro alimento en estado natural o cocinado "en verde", lo está contaminando).
- El perejil siempre que hablemos de planta recientemente cortada está libre de gluten. Si hablamos de planta desecada o deshidrata (en polvo o molida) se comprará envasada y comprobando su etiqueta, nunca a granel.

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede utilizar las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas...) en conserva cocidas o precocinadas al "natural", están libres de gluten. Leer la relación de ingredientes.
- Se deben evitar en la medida de lo posible los alimentos manufacturados y/o envasados.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- GARBANZOS CON VERDURAS.
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS.
- FRUTA: MANDARINA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS:

\* **INGREDIENTES:** 4 jamoncitos de pollo, 1 cebolla mediana, 1 pimiento verde pequeño, sal, 1 pellizco de tomillo, 1 vaso de vino blanco, 1 tomate maduro, 2 dientes de ajo picados, 1/2 vaso de agua, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.

\* **ELABORACION:** Se ponen en una olla, todos los ingredientes juntos, excepto el **vino blanco**. Dejar cocer durante 20-25 minutos a fuego medio. Cuando esté cocido añadir el **vino** y dejarlo otros 5 minutos. Retirar los jamoncitos de **pollo** y pasar la batidora para espesar un poco la salsa. Incorporar la misma a los jamoncitos. Servirlos con **patatas** fritas en dados.

\***PATATAS FRITAS:** Cocemos las dos **patatas** enteras en abundante agua, pero deben de quedar un poco enteras para que no se deshagan. Cuando se enfríen un poco las **patatas**, las pelamos y las cortamos en dados. Ponemos el **aceite de oliva** en una sartén y cuando esté bien caliente ponemos los dados de **patata** hasta que se doren, retiramos y las dejamos escurrir en un papel absorbente. Servimos junto a los jamoncitos de **pollo**.

- **POSTRE: MANDARINA.**

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar **pastillas de caldo o sazonadores**, pueden contener gluten.
- **El tomillo, laurel y el perejil siempre que hablemos de planta recientemente cortada está libre de gluten. Si hablamos de planta desecada o deshidrata (en polvo o molida) se comprará envasada y comprobando su etiqueta, nunca a granel.**
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).

**RECOMENDACIONES:**

- Se deben evitar en la medida de lo posible los **alimentos manufacturados y/o envasados**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- FIDEUA.
- TERNERA A LA JARDINERA O AL VINO BLANCO.
- FRUTA: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● FIDEUA:

## \* INGREDIENTES:

**MENU CELIACOS:** 200 g de fideos gruesos para fideuá sin gluten (sello “controlado por FACE”), 1 vaso de gambas peladas, 1 trozo de rape, 2-3 anillas de sepia o calamar, 1 tomate, 1 pimiento rojo, 3 dientes de ajo grandes, 1 ramita de perejil, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 hoja de laurel, agua y sal.

**MENU ORDINARIO:** Ídem preparación anterior, sustituyendo la **pasta sin gluten por pasta ordinaria, fideos con gluten.**

## \* ELABORACION:

## 1º. Elaborar el caldo de la sopa común para ambos menús (sin gluten).

\* Lavar el **rape** y las **sepias** y trocearlas. Calentar el **aceite** en una paella y rehogar ligeramente las **gambas** y el **rape**, retirarlos y reservar. Incorporar las **sepias**, el **laurel** y el **pimiento rojo** lavado y troceado. Saltear unos minutos. Añadir el **ajo** y el **perejil** muy picado machacados en un mortero, rehogar. Verter en la paella el **tomate** y sofreír. Incorporar el agua, el **rape** y las **gambas**, sazonar y dejar que hierva durante unos minutos. Apartamos del fuego y dividimos el caldo en 2 paellas.

2º. **Cocer los fideos sin gluten (sello “controlado por FACE”) de los comensales celiacos en el caldo de la preparación anterior.** Se deja hervir unos 10 minutos, hasta que estén en su punto y se haya consumido el líquido de cocción. Una vez terminada la sopa de los comensales celiacos la emplatamos o reservamos en un lugar libre de gluten y de contaminaciones.

3º. **Terminado el punto 2º, pasaríamos a cocer la pasta ordinaria, fideos con gluten en el caldo de la preparación anterior,** para los comensales no celiacos, observando y aplicando las “precauciones” de la ficha de esta página.

**PRECAUCIONES:**

- Vigilar el riesgo de **contaminación en la fase de cocción de la pasta con gluten**, ya sea por compartir utensilios como **espumaderas o por salpicaduras** de ésta sobre **alimentos sin gluten.**
- No utilizar **pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**

**RECOMENDACIONES:**

- Otro día podemos cambiar la pasta por **arroz** y hacer paella, con lo cual pasaría a ser un “plato verde”, es decir, la misma preparación apta para **celíacos y no celíacos.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- FIDEUA.
- TERNERA A LA JARDINERA O AL VINO BLANCO.
- FRUTA: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

## ● TERNERA A LA JARDINERA O AL VINO BLANCO:

\* **INGREDIENTES:** 1 chuleta de ternera, judías verdes redondas, 1 vaso de vino blanco, 1 zanahoria en trozos, champiñones (100 g), 1 cebolla, 1 vaso de guisantes, 1 punta de cuchara de café de pimienta negra molida, sal.

\* **ELABORACION:** Dorar la **carne de ternera** -cortada en cuadraditos muy finos-, con **aceite de oliva**. Cuando esté dorada se añade la **pimienta** y la **sal**. Añadir la **cebolla** muy picada y dejar cocer unos 20 minutos a fuego medio. Cuando la **cebolla** esté dorada se añade el vaso de **vino** y las **zanahorias**. Dejar cocer otros 5 ó 10 minutos a fuego lento. A continuación, añadir los demás ingredientes y cocer otros 15 minutos. Servir todo bien caliente.

Nota: La carne no debe quedar dura, dejar cocer lo suficiente antes de añadir las verduras, si es necesario se puede añadir un poco de agua.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.**

## ● MACEDONIA DE FRUTAS:

\* **INGREDIENTES:** 1 plátano, 1 trozo de melón, 5-6 fresas, 1 kiwi, 1 vaso de zumo de naranja, unas gotitas de jugo de limón.

\* **ELABORACION:** Pela el **plátano** y córtalo en rodajas. Pela la **manzana** y el **melón** eliminando el corazón y los huesos y corta en dados. Lava las **fresas**, retira el rabito y córtalas en cuatro trozos. Pela el **kiwi** y trocéalo. Coloca todas las frutas en un bol, riégalas con **zumo de naranja** y unas gotas de **zumo de limón**. Mezclar. Servir frío.

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar **pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten**.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La **pimienta negra**, como todas las demás **especies**, se debe comprar siempre envasada, **nunca a granel**.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).

**RECOMENDACIONES:**

- Es recomendable sustituir la fruta por aquella que sea de temporada -mejor calidad/precio-.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- HERVIDO.
- BACALAO CON PIMIENTOS. ENSALADA VARIADA.
- POSTRE: CUAJADA FRESCA, NUECES Y MIEL.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● HERVIDO:

\* **INGREDIENTES:** 4 zanahorias, 1 patata grande, 1 cebolla, 1 calabacín, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, semillas de sésamo, vinagre y sal.

\* **ELABORACION:** Lavamos y cortamos en dados todos los ingredientes excepto el sésamo y los ponemos en una cacerola, añadimos el **aceite de oliva**, la **sal** y el agua de cocción. Dejamos hervir a fuego moderado y con la cacerola tapada hasta que los alimentos estén cocidos. Añadir un poco de **vinagre** y triturar obteniendo una consistencia cremosa. Cuando emplatemos, añadimos el **sésamo** -que habremos tostado previamente- por encima de la crema.

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar **pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- Las **semillas de sésamo** están libres de gluten, **se deben comprar siempre envasadas, nunca a granel** y comprobando la relación de ingredientes.
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la **harina de trigo, pan rallado de trigo, corta pan de trigo** o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge **“sal”** o cualquier **otro alimento en estado natural o cocinado “en verde”**, lo está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir **verduras y hortalizas** en las mismas cantidades dependiendo de la temporada/precio y así obtener menús más variados.
- Este plato se puede servir unos días triturado y otros sin triturar.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- HERVIDO.
- BACALAO CON PIMIENTOS. ENSALADA VARIADA.
- POSTRE: CUAJADA FRESCA, NUECES Y MIEL.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **BACALAO CON PIMIENTOS:**

\* **INGREDIENTES:** 4 trozos de lomo de bacalao en sal sin raspas, 1 pimiento verde, 5 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 3 cucharadas de perejil picado, 1 vaso de la última agua donde ha estado en remojo el bacalao (200 ml).

\* **ELABORACION:** Quitar las espinas del **bacalao** previamente desalado y secarlo. Poner en el fuego una cazuela con el **aceite** menos una cucharada y añadir los dientes de **ajo** bien picados. Cuando los **ajos** estén dorados retirar la cazuela del fuego y esperar a que el **aceite** se enfríe un poco. Añadir una cucharada de **perejil** picado y colocar los trozos de **bacalao** con la piel hacia arriba. Poner la cazuela en el fuego y remover. Retirar del fuego antes de empezar a hervir y añadir poco a poco cucharadas del agua de remojo. Poner de nuevo la cazuela al fuego y repetir la misma operación al menos un par de veces más. En una sartén poner el **pimiento verde** cortado muy pequeño y sofreír con la cucharada de **aceite** que teníamos reservado. Lo retiramos del fuego cuando el **pimiento** esté blando. Trituramos con una batidora el **pimiento verde**, 2 cucharadas de **perejil**, un poco de salsa del **bacalao** y dos cucharadas del **agua** de remojo. Añadir la salsa resultante al **bacalao**. Mantener en el fuego unos minutos sin dejar de mover.

● **ENSALADA VARIADA:**

\* **INGREDIENTES:** 2-3 zanahorias, 1 manzana, 1 cogollo de escarola, uvas pasas sin huesos.

\* **ELABORACION:** Lavamos las **hortalizas** y la **manzana**. En un plato, cortamos la **escarola** en juliana y encima ponemos las **zanahorias** y la **manzana** rallada en tiras. Añadimos y decoramos con las **pasas sin huesos**.

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar **pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten**.
- Las **frutas desecadas como pasas, dátiles, ciruelas y albaricoques** están libres de gluten, aunque siempre hay que leer la relación de ingredientes para certificar el contenido del producto. Los **higos secos pueden contener gluten (consultar marcas comerciales en la “Lista de Alimentos de la FACE”, y verificar etiquetas)**.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir **verduras y hortalizas** en las mismas cantidades dependiendo de la temporada/precio y así obtener menús más variados.



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- HERVIDO.
- BACALAO CON PIMIENTOS. ENSALADA VARIADA.
- POSTRE: CUAJADA FRESCA, NUECES Y MIEL.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.****● CUAJADA CON MIEL Y NUECES:**

\* **INGREDIENTES:** 3 cuajadas frescas, 6-7 nueces, 3 cucharadas soperas de miel.

\* **ELABORACION:** Vertemos el contenido de las tres cuajadas en un bol y las batimos con un tenedor. Repartimos el contenido en cuatro copas, espolvoreamos por encima las nueces peladas y trituradas y la miel.

**PRECAUCIONES:**


- Los frutos secos crudos están libres de gluten.
- Los frutos secos fritos con/sin sal y tostados con o sin sal pueden contener gluten (consultar marcas comerciales en la “Lista de Alimentos de la FACE”, y verificar etiquetas).
- Todos los platos ya elaborados sin gluten los mantendremos en un lugar reservado a tal efecto o emplatados (libres de gluten y de contaminaciones) y con su ficha identificativa bien visible.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla, ropa...).

**RECOMENDACIONES:**

- Podemos sustituir la cuajada por requesón y/o yogur natural en la misma proporción. Las nueces las podemos sustituir por otros frutos secos crudos o secos fritos con/sin sal y tostados con o sin sal, de marca autorizada o por pasas sin hueso.
- La variedad en los ingredientes al elaborar los platos del menú nos asegura una mejor calidad de la dieta de personas sanas a cualquier edad y siempre que no abusemos de las grasas saturadas y de los azúcares simples.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- ENSALADA DE QUESOS VARIADOS.
- ARROZ CON CALAMARES.
- FRUTA: MANZANA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

- **ENSALADA DE QUESOS VARIADOS:**
  - \* **INGREDIENTES:** Hojas de lechuga variada: escarola, berros, iceberg..., 150 g de quesos variados (emmental, gouda, edam o masdam), 2 zanahorias, aceite de oliva, vinagre de manzana, sal.
  - \* **ELABORACION:** Se lavan y escurren las **hojas de lechuga variadas**. Se colocan sobre boles individuales y las aliñamos con una **vinagreta**, elaborada con la mezcla del **aceite de oliva, vinagre de manzana y sal**. Rallamos la **zanahoria** limpia, con la ayuda de un pelador, sobre las **lechugas**. Por último, disponemos la mezcla de **quesos** cortados en taquitos sobre la **ensalada**. Se sirve al momento.

**PRECAUCIONES:**


- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Los **quesos tradicionales** del tipo de la receta **están libres de gluten, pero otro tipo de quesos puede contener gluten (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).**
- **Las especias libres de gluten -como las semillas de sésamo y orégano- deben comprarse envasadas, nunca a granel.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Enriquecer con un poco de **orégano** y unas **semillas de sésamo**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- ENSALADA DE QUESOS VARIADOS.
- ARROZ CON CALAMARES.
- FRUTA: MANZANA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **ARROZ CON CALAMARES:**

\* **INGREDIENTES:** 300 g de arroz, 150 g de calamares, 2 sobres de azafrán o colorante alimentario, 2 dientes de ajo, 1 puerro pequeño, tiras de pimiento rojo asado (puede ser de lata), sal, agua, aceite de oliva.

\* **ELABORACION:** Lavamos el puerro. Picamos el ajo y el puerro. En una sartén amplia o paella ponemos un poco de aceite, doramos primero el puerro y cuando esté casi hecho el ajo. Cuando estén pochados, añadimos los calamares troceados y rehogamos unos segundos para que no se endurezcan. Sazonamos y agregamos el agua, esperamos a que hierva y echamos el arroz, removiendo. La cantidad de agua será el doble del arroz y un poco más. Añadimos el azafrán o colorante alimentario, rectificamos la sal. Dejamos cocer al principio a fuego fuerte unos 5 minutos y bajamos el fuego durante unos 15 minutos más. Antes de finalizar la cocción, ponemos por encima las tiras de pimiento asado.

● **POSTRE: MANZANA.****PRECAUCIONES:**


- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- El colorante alimentario pueden contener gluten (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede enriquecer el guiso con medio vaso de salsa de tomate (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS.
- HAMBURGUESA CON ENSALADA.
- POSTRE: PIÑA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS:**\* **INGREDIENTES:**

**MENU CELIACOS:** 1 Kg de garbanzos remojados, media gallina, carne de jarrete de ternera, costilla salada, espinazo, hueso de jamón, tocino fresco, verduras: apio, zanahoria, nabo, 2 patatas medianas, agua y sal. **PARA LA SOPA:** 200 g de fideos sin gluten (sello "Controlado por FACE"), jamón curado, huevos duros y hierbabuena.

**MENU ORDINARIO:** Ídem preparación anterior sustituyendo la pasta sin gluten por pasta ordinaria -estrellitas o fideos finos-.

\* **ELABORACION:**

1º. Se elaborará un **caldo común (sin gluten)** para ambos menús. Limpiar las **piezas saladas**. Poner en la olla todos los ingredientes salvo las **verduras**. Cocer con la olla abierta y tras el primer hervor espumar. Tapar la olla y mantener la cocción (el tiempo estará en relación con la olla que se use), agregando las **verduras** cuando esté a media cocción. Si al finalizar está muy concentrado el **caldo**, desgrasarlo y se puede añadir agua caliente. Agregar **hierbabuena, jamón** y **huevos duros** picados.

2º. **Cocer los fideos sin gluten (sello "Controlado por FACE") en el caldo común de la preparación anterior.** Finalizar el menú celíacos y proteger de posibles contaminaciones, salpicaduras en la cocción de la **pasta ordinaria con gluten**.

3º. **Cocer la pasta ordinaria con gluten -estrellitas o fideos finos-** en el **caldo común**.

4º. **Servir ambos menús con utensilios separados.**

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- **NOTA:** Si este plato se elabora con **arroz**, pasa a ser íntegramente **libre de gluten** y no habría que distinguir el menú celíacos del menú ordinario.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS.
- HAMBURGUESA CON ENSALADA.
- POSTRE: PIÑA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

## ● HAMBURGUESA CON ENSALADA:

## \* INGREDIENTES:

\*HAMBURGUESA: 500 g de carne de ternera picada, 1/2 cebolla, 1 huevo, 2 cucharadas de pan rallado sin gluten (con sello "Controlado por FACE"), 4 cucharadas de aceite, pimienta negra, sal.

\*ENSALADA: Lechuga, brotes de soja, 1-2 tomates, aceite oliva, sal.

## \* ELABORACION:

\*HAMBURGUESA: Pelamos y picamos finamente la **cebolla**. Ponemos la carne de **ternera** picada en un bol y la sazonamos con **sal** y **pimienta**. Añadimos la **cebolla**. Incorporamos el **huevo** batido y añadimos el **pan rallado sin gluten** (sello "controlado por FACE").

**OPCION 2: CON PRODUCTOS ELABORADOS.**

\*HAMBURGUESAS INDUSTRIALES: **pueden contener gluten** (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

Acompañar de la **ENSALADA**: cortar la **lechuga** en juliana, el **tomate** en dados e incorporar los brotes de **soja**. Aderezar y servir.

## ● POSTRE: PIÑA.


**PRECAUCIONES:**

- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Recuerda: los **aceites**, **superficies**, **utensilios**, **manos** y **ropas del manipulador** deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- La **carne picada** no contiene gluten pero ojo con los **PREPARADOS DE CARNE PICADA** que hay en el mercado -normalmente en bandejas y aparentemente iguales- **pueden contener gluten** (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **GUISADO DE COSTILLAS.**
- **SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA.**
- **POSTRE: NARANJA.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **GUISADO DE COSTILLAS:**

\* **INGREDIENTES:** 3/4 kg de costillas de cerdo, 1 kg de patatas, aceite de oliva, laurel, sal, perejil, pimienta negra, 1/2 pimiento verde, cebolla, 2 dientes de ajo, 1/2 pimiento rojo, 1 tomate y pimentón.

\* **ELABORACION:** Trocear las **costillas** y sofreír en un poco de **aceite** durante unos minutos. Añadir **sal, laurel, ajos** enteros, **cebolla picada, pimiento verde, pimiento rojo**, unos granos de **pimienta negra, perejil** y un **tomate** rallado. Rehogar bien, añadiéndole una pizca de **pimentón**. Agregar agua y dejar cocer.

Por último se le agregan las **patatas** cortadas a trozos y se deja hacer a fuego muy lento, para que se intercambien bien los sabores y el caldo quede espeso.

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- **Las especias se comprarán envasadas, nunca a granel.**
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **El pimentón está sujeto a marcas por problemas de contaminación (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).**
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- **Puede sustituir el pimentón por unas hebras de azafrán natural.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **GUISADO DE COSTILLAS.**
- **SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA.**
- **POSTRE: NARANJA.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA:**\* **INGREDIENTES:**\***SARDINAS A LA PLANCHA:** 1 kg sardinas, sal.\***ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA:** 2 tomates enteros, lechuga, 2 pepinos, aceite de oliva y sal.\* **ELABORACION:**\***SARDINAS A LA PLANCHA:** Las **sardinas** deben estar limpias de cabeza, tripas y espinas. Ponemos las **sardinas** en una plancha muy caliente y cuando estén cocinadas por el lado de la carne, se les da la vuelta unos instantes y se sacan al momento.\***ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA:** Cortar los **tomates** en rodajas, luego lavar bien la **lechuga** y cortar en pedazos pequeños, pelar y picar en rodajas el **pepino**, revolver todo y agregar **aceite de oliva y sal**.● **POSTRE: NARANJA.****PRECAUCIONES:**

- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Rociar las **sardinas** con unas gotas de **limón**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- JUDIAS BLANCAS CON PATATA Y CALABAZA.
- PESCADO EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES.
- POSTRE: PERA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● JUDIAS BLANCAS CON PATATA Y CALABAZA:

\* **INGREDIENTES:** 1/2 kg judías blancas, 250 g calabaza, 100 g repollo, 1/2 cebolla, 2 patatas, aceite de oliva, 1 hoja laurel, 100 ml tomate natural triturado, 2 dientes de ajo, punta de jamón serrano, perejil, sal y pimienta.

\* **ELABORACION:** Dejar las judías en remojo la noche anterior. Pelar la calabaza y cortar en dados. Lavar, escurrir y cortar en juliana el repollo. Pelar y picar la cebolla y las patatas en trozos.

Cocer las judías en crudo con el resto de ingredientes y un chorreón de aceite de oliva. Antes de servir, espolvorear con perejil y rectificar de sal.

**PRECAUCIONES:**

- No utilizar pastillas de caldo ni sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La pimienta y el perejil se comprarán envasadas, nunca a granel.
- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Esta receta no se elabora con pimentón ni con salsas de tomate o tomate frito pero si ambos se usaran estarían sujetos a marcas por problemas de contaminación (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).


**RECOMENDACIONES:**

- Puede enriquecer el guiso con zanahoria y el jamón serrano puede sustituirse por panceta fresca o costillas de cerdo frescas.



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- JUDIAS BLANCAS CON PATATA Y CALABAZA.
- PESCADO EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES.
- POSTRE: PERA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.****● PESCADO EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES:**

\* **INGREDIENTES:** 500 g de pescado en filetes, 1/2 cebolla cortada en trozos pequeños, un pimiento, 1 lata pegueña de guisantes -cocidos al natural-, aceite de oliva, 100 ml tomate natural triturado, harina sin gluten (sello “controlado por FACE”).

\* **ELABORACION:** Enharinar los filetes de **pescado** en **harina sin gluten** (sello “controlado por FACE”) y reservar. Sofreír la **cebolla** y el **pimiento**. Introducir los **filetes de pescado** y freírlos vuelta y vuelta. Incorporar la **lata de guisantes, el tomate triturado y la sal**. Echar una pizca de **azúcar** si el tomate está un poco ácido y cocer durante unos 20 minutos dependiendo del grosor del pescado. Espolvorear con **perejil** y rectificar de **sal**.


**● POSTRE: PERA.****PRECAUCIONES:**

- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- No utilizar **pastillas de caldo ni sazonadores, pueden contener gluten**.
- **El tomate natural envasado (pelado y/o troceado o triturado) está libre de gluten; por el contrario, las salsas de tomate o tomate frito pueden contener gluten** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN.**
- **TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA.**
- **ARROZ CON LECHE.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN:**\* **INGREDIENTES:**

**MENU CELIACOS:** 300 g espaguetis sin gluten (sello “Controlado por FACE”).

\***SALSA DE TOMATE:** Aceite, 2 latas pequeñas de atún en aceite, 200 g tomate natural triturado de lata, perejil, orégano, laurel, pimienta y sal.

**MENU ORDINARIO:** 300 g espaguetis (de trigo).

\***SALSA DE TOMATE:** Ídem menú celíacos.

\* **ELABORACION:**

1º. Se elaborará una **salsa de tomate común (sin gluten)** para ambos menús y la **cocción de las pastas -con gluten y sin gluten-**, se elaborarán de forma independiente, teniendo mucha precaución para evitar las **contaminaciones**.

2º. **Salsa de tomate:** Se calienta **aceite** en una cazuela de fondo grueso y se echa **el tomate natural triturado**; se añade el **atún** desmenuzado, una hoja de **laurel** y una pizca de **orégano**; se **salpimenta** al gusto; se reduce el fuego al mínimo, se tapa el recipiente y se cuece, muy despacio, alrededor de 45 minutos, vigilando que no se pegue.

3º. **Cocción de la pasta sin gluten y con gluten** de forma independiente, en **agua hirviendo con sal** y **unas gotas de aceite**; se **escurren con utensilios independientes**, se ponen en **fuentes separadas**, se espolvorean con **perejil picado**.

**PRECAUCIONES:**


- Vigilar el riesgo de **contaminación en la fase de cocción de la pasta con gluten**, ya sea por compartir utensilios como **espumaderas o por salpicaduras** de ésta sobre alimentos sin gluten.
- No utilice **pastillas de caldo ni sazonadores**, pueden contener **gluten**.
- Recuerda: los **aceites**, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de **gluten**.
- El **tomate natural envasado (pelado y/o troceado o triturado)** está libre de **gluten** por el contrario, las **salsas de tomate o tomate frito**, estarían sujetos a **marcas comerciales** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación, (si alguien maneja la **harina de trigo**, **pan rallado de trigo**, **corta pan de trigo** o cualquier otro derivado de cereales con gluten y luego coge “**sal**” o cualquier **otro alimento en estado natural o cocinado “en verde”**, lo está contaminando).
- Las **especias** se comprarán envasadas, **nunca a granel**. Comprobar la relación de ingredientes de la etiqueta.

**RECOMENDACIONES:**

- Elabore la **salsa de tomate común** y la **pasta sin gluten** previamente, manténgala protegida y deje para el **final** la cocción de la **pasta con gluten**.
- Puede sustituir el **tomate natural triturado** por una **salsa de tomate casera -tomates, pimientos, cebolla, azúcar y sal-**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN.**
- **TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA.**
- **ARROZ CON LECHE.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.****• TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA:****\* INGREDIENTES:**

\* **TERNERA A LA PLANCHA:** Ternera, aceite, sal.

\* **ENSALADA:** Lechuga en juliana, atún, cebolla, aceite y tomate en dados, sal.

\* **ELABORACION:** Salar la ternera y cocinar a la plancha con **aceite de oliva**. Acompañar de la ensalada.


**PRECAUCIONES:**

- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "**sal**", la está contaminando).

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATUN.**
- **TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA.**
- **ARROZ CON LECHE.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.****• ARROZ CON LECHE:**

\* **INGREDIENTES:** 500 ml de leche, 125 g de arroz, 50 g de azúcar, 1/2 limón, 1/2 canela en rama y 1 cucharada de canela en polvo.

\* **ELABORACION:** Poner agua en un cazo y echar el **arroz** cuando comience a hervir. Dejar 10 minutos y apagar el fuego. En otra cazuela, poner a fuego lento la **leche** y el **azúcar**, dándole vueltas para que se disuelva. Cuando la **leche** comience a hervir, añadir el **arroz** escurrido, el **azúcar**, la **canela en rama** y la **piel del limón** cortada finamente. Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos. Echar en fuente plana y espolvorear con **canela molida**. Dejar enfriar. Servir frío.

**PRECAUCIONES:**


- Las especias como la **canela** se comprarán envasadas, **nunca a granel** y se comprobará su etiqueta.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de **gluten**.
- El **azúcar común** (blanquilla) está libre de gluten, no es así con el **azúcar glas o glacé**, pueden **contener gluten** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).

**RECOMENDACIONES:**

- Sería posible -aunque menos recomendable- sustituir el **arroz con leche por un postre lácteo industrial autorizado** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LENTEJAS CON VERDURAS.
- TORTILLA DE PATATAS. ENSALADA.
- FRUTA: NARANJA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.****• LENTEJAS CON VERDURAS:**

\* **INGREDIENTES:** 1/2 kg de lentejas, un calabacín, una cebolla, un pimiento verde, un puerro, dos tomates, dos dientes de ajo, dos patatas, aceite y una cucharadita de sal.

\* **ELABORACION:** Ponemos las lentejas a remojo la víspera. Las cocemos en agua fría y a fuego lento, -el agua debe cubrir tres dedos-. Añadiremos las verduras en trozos y pasados 40 minutos, las patatas troceadas y la sal. Cocer aproximadamente durante una hora, dependiendo del tipo de lentejas y añadiendo el agua según se vaya evaporando.

**PRECAUCIONES:**


- No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Esta receta no se elabora con pimentón, pero si éste se usara, está sujeto a marcas por problemas de contaminación (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede sustituir la cebolla por cebolleta.
- La calabaza también le va muy bien, adquiere más consistencia la salsa y un sabor más dulce.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- LENTEJAS CON VERDURAS.
- TORTILLA DE PATATAS. ENSALADA.
- FRUTA: NARANJA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **TORTILLA DE PATATAS. ENSALADA:**\* **INGREDIENTES:**

- \* **TORTILLA DE PATATAS:** 4 huevos grandes, 400 g de patatas, 9 cucharadas aceite oliva y sal.
- \* **ENSALADA DE TOMATE:** Tomate en juliana, atún en aceite, cebolla y tomate en dados.

\* **ELABORACION:**

**TORTILLA DE PATATAS:** Cortar y sazonar las **patatas** en láminas pequeñas y freír muy despacio en la sartén con 6 cucharadas de **aceite**, moviéndolas de vez en cuando para que no se agarren a la misma. Una vez hechas, se pasan a un bol en donde estarán los **huevos** previamente batidos. Poner el resto del **aceite** en la sartén, y cuando esté caliente, echaremos el **huevo** y las **patatas**. Se revuelven a fuego rápido hasta que esté casi cuajada la **tortilla**. Tapamos la sartén con un plato, le damos la vuelta y bajamos el fuego. La dejamos durante cinco minutos aproximadamente y volvemos a darle la vuelta, pinchamos con un tenedor y comprobamos si está cuajada.

● **POSTRE: NARANJA.****PRECAUCIONES:**


- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- **No utilices preparados como levadura, pueden contener gluten.**

**RECOMENDACIONES:**

- Puede enriquecer la tortilla con **cebolla**.
- La ensalada se puede enriquecer con **aceitunas (negras o verdes -sin hueso y sin relleno-), maíz en lata, queso fresco, palmitos o zanahoria rallada.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **ESPAGUETIS CON JAMON Y CHAMPIÑONES.**
- **MERLUZA A LA PLANCHA. ENSALADA DE ZANAHORIAS.**
- **FRUTA: PIÑA.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **ESPAGUETIS CON JAMON Y CHAMPIÑONES:**\* **INGREDIENTES:**

**MENU CELIACOS:** 300 g espaguetis sin gluten (sello “Controlado por FACE”), 200 g champiñones, 100 g de jamón serrano, 1-2 dientes de ajo, aceite, sal y orégano.

**MENU ORDINARIO:** 300 g espaguetis (de trigo), resto de ingredientes ídem preparación anterior.

\* **ELABORACION:** Se elaborará el acompañamiento de la pasta **-SIN GLUTEN-** común para ambos menús y la cocción de la pasta sin gluten y de la pasta con gluten de forma independiente.

1º. **Acompañamiento de la pasta:** Limpiamos y fileteamos los champiñones, troceamos el jamón y el ajo en láminas. Se doran los dientes de ajo en una cazuela y se retiran. Añadimos los champiñones y se rehogan a fuego vivo. A continuación reducimos la temperatura, añadimos el jamón y se mantiene al fuego hasta que ambos se doren.

2º. **Cocción de la pasta sin gluten:** Ponemos la pasta en agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite. Escurrimos y la ponemos en una fuente. Se incorpora el acompañamiento, los dientes de ajos, espolvoreamos con orégano y se revuelve. **Manténgala identificada y protegida de posibles contaminaciones de la pasta con gluten.**

3º. **Cocción de la pasta con gluten.** Proceder como la elaboración del menú anterior.

**PRECAUCIONES:**


- Vigilar el riesgo de **contaminación** en la fase de cocción de la **pasta con gluten**, ya sea por compartir **utensilios** como espumaderas o por **salpicaduras** de ésta sobre alimentos sin gluten.
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).
- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda:** los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Las **especias** se comprarán envasadas, **nunca a granel.**
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Los **champiñones** pueden ser **naturales o conservados “al natural”.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **ESPAGUETIS CON JAMON Y CHAMPIÑONES.**
- **MERLUZA A LA PLANCHA. ENSALADA DE ZANAHORIAS.**
- **FRUTA: PIÑA.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **MERLUZA A LA PLANCHA. ENSALADA DE ZANAHORIAS:**\* **INGREDIENTES:**\* **RODAJAS DE MERLUZA:** Merluza fresca o congelada, aceite y sal.\* **ENSALADA DE ZANAHORIAS:** 4 zanahorias medianas -puede utilizarse zanahoria rallada-, 100 g de queso fresco, unas hojas de lechuga, aceitunas negras, tomatitos cherry, aceite de oliva, zumo de limón, 2 cucharadas de vinagre de manzana y sal.\* **ELABORACION:**\* **RODAJAS DE MERLUZA:** Espolvorear la merluza con un poco de sal y cocinar en la sartén con un poco de aceite de oliva.\* **ENSALADA DE ZANAHORIAS:** Lavamos y pelamos las zanahorias. Rallamos las zanahorias y las reservamos sumergidas en agua fría. Lavamos las hojas de lechuga y cortamos de forma regular.

Colocamos en los platos una base de lechuga, sobre ella la zanahoria rallada y escurrida de agua, así como las aceitunas negras, los tomatitos cherry y las porciones de queso fresco. Aliñamos con una vinagreta elaborada con aceite de oliva, el zumo de limón, el vinagre y la sal.

● **POSTRE: PIÑA.****PRECAUCIONES:**

- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Otros tipos de aceitunas como las rellenas podrían contener gluten en la pasta del relleno.


**RECOMENDACIONES:**

- Si no se dispone de piña natural, se puede sustituir por piña envasada "al natural" y/o piña en almíbar.



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **SOPA DE COCIDO.**
- **COCIDO (GARBANZOS, VERDURAS Y CARNE).**
- **FRUTA: MANZANA.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1er- PLATO.**

- **SOPA DE COCIDO:**
  - \* **INGREDIENTES:**
    - MENU CELIACOS:** 200 g fideos sin gluten (sello “Controlado por FACE”), caldo de la elaboración posterior (“olla de cocido”).
    - MENU ORDINARIO:** ídem preparación anterior, sustituyendo los fideos sin gluten por **fideos convencionales (con gluten)**.
  - \* **ELABORACION:**
    - 1º. Se elaborará el **cocido** -detallado en la elaboración posterior- común para ambos menús.
    - 2º. **Cocción de la pasta sin gluten** en el caldo de cocido. **Se protege de posibles contaminaciones de la pasta con gluten, se identifica con una señal o distintivo hasta el momento de servirla al celiaco.**
    - 3º. **Cocción de la pasta con gluten**, en el resto del caldo de la preparación.

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- Vigilar el riesgo de **contaminación** en la fase de cocción de la **pasta con gluten**, ya sea por compartir **utensilios** como espumaderas o por **salpicaduras** de ésta sobre alimentos sin gluten.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- **Elabore el cocido y la sopa de cocido sin gluten previamente, manténgala protegida y deje para el final la sopa de cocido con gluten.**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **SOPA DE COCIDO.**
- **COCIDO (GARBANZOS, VERDURAS Y CARNE).**
- **FRUTA: MANZANA.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- **COCIDO (GARBANZOS, VERDURAS Y CARNE):**
  - \* **INGREDIENTES:** 250 g de garbanzos, un muslo y contramuslo de gallina o pollo, un trozo de carne de ternera, un hueso de jamón, un pie de cerdo salado o un hueso de espinazo salado, un hueso blanco, seis patatas pequeñas, 500 g de verduras -col, zanahorias, puerro...- y sal al gusto.
  - \* **ELABORACION:** Dejar los **garbanzos** en remojo desde la noche anterior. Se lava todo muy bien y a la olla en agua fría, separando por una escurridera las **carnes** de los **garbanzos** y las **verduras**. Se añade **sal** y se deja cocer lentamente.

- **POSTRE: MANZANA.**

**PRECAUCIONES:**


- **Embutidos como morcillas, chorizos...pueden contener gluten, (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).**
- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge **“sal”**, la está contaminando).

**RECOMENDACIONES:**

- Puede sustituir los **huesos y el pie de cerdo salado** por un taco de **jamón serrano**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- PANACHE DE VERDURAS.
- POLLO CON ARROZ Y TOMATE FRITO.
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● PANACHE DE VERDURAS:

\* **INGREDIENTES:** 4 patatas, 2 zanahorias, 500 g de guisantes -naturales o congelados-, 1 hoja de laurel, 1 punta de jamón serrano, 2 dientes de ajo, aceite de oliva y sal.

\* **ELABORACION:** Pelamos y picamos los ajos y el jamón. Calentamos el aceite de oliva en la cazuela, doramos el jamón y los ajos, añadimos las verduras crudas -las patatas troceadas, las zanahorias en ruedas y los guisantes-, se cubren al ras con agua, se sazonan y cuecen con la hoja de laurel hasta que estén tiernas.

**PRECAUCIONES:**


- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- No utilizar pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- Con esta receta se puede hacer un puré: Se pasan las verduras por la batidora, se ponen al fuego y se añade leche y puré de patatas en copos -ojo, el clásico, sin aromas ni añadidos- hasta conseguir la consistencia deseada. Se rectifica de sal.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- PANACHE DE VERDURAS.
- POLLO CON ARROZ Y TOMATE FRITO.
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **POLLO CON ARROZ Y TOMATE FRITO:**\* **INGREDIENTES:**

\* **PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA:** Pechuga de pollo, aceite y sal.

\* **ARROZ:** 200 g de arroz, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, una hoja de laurel.

\* **SALSA DE TOMATE:** 300 g de tomate de pera, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 zanahoria, aceite de oliva, 2 cucharaditas de azúcar, sal.

\* **ELABORACION:**

\* **PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA:** Salpimentar la **pechuga** y cocinar a la plancha con un poco de **aceite de oliva**.

\* **ARROZ:** Picamos dos **dientes de ajo** y lo sofreímos en **aceite**. Antes de que se dore demasiado, rehogamos el **arroz**. Agregamos el agua de cocción, calculando el doble de volumen que de arroz. Añadimos **sal** y una **hoja de laurel**. Dejar cocer aproximadamente unos 20 minutos, dependiendo del tipo de arroz. Acompañar de la **salsa de tomate**.

\* **SALSA DE TOMATE:** Pelar la **cebolla**, **zanahoria** y **ajo** y cortar en tiras finas. Rehogamos las **verduras** con **aceite de oliva** y añadimos los **tomates** previamente rallados. Incorporar la **sal** y el **azúcar** para rectificar la acidez. Pasamos por un colador. Dejar hervir un poco más y rectificar de **sal y/o azúcar**.

**PRECAUCIONES:**


- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- No utilizar **pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten**.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Las **especias** se comprarán envasadas, **nunca a granel**.

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede sustituir el **tomate natural** por **tomate natural envasado (pelado y/o troceado o triturado)** o la **salsa de tomate casera** por **salsa de tomate o tomate frito industriales de marca autorizada (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta)**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- PANACHE DE VERDURAS.
- POLLO CON ARROZ Y TOMATE FRITO.
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.****● POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS:**

\* **INGREDIENTES:** 1 lata de melocotón en almíbar, 1 lata de piña al natural, 1 plátano, 2 manzanas, 2 kiwis, 2 naranjas, 1 limón, nueces peladas.

\* **ELABORACION:** Exprimir el limón y una de las naranjas. Mezclar este zumo con el almíbar de los melocotones. Ponemos el preparado en un cuenco. Pelamos los kiwis, las manzanas, el plátano y la naranja restante y troceamos en dados menudos. Picar también la piña y el melocotón. Añadir al cuenco, remover y dejar enfriar en la nevera. En el momento de servir, se añaden las nueces peladas.


**PRECAUCIONES:**

- Las superficies de las tablas de corte -en este caso, de la fruta- deben estar libres de gluten. Lo recomendable es que procesos con alto grado de contaminación como el corte del pan común tengan sus propios utensilios y que se efectúen en ubicaciones alejadas de la zona "libre de gluten" y en la medida de lo posible, una vez finalizada la elaboración del menú para los celíacos y/o por un manipulador diferente.

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- PAELLA DE CARNE.
- SEPIA A LA PLANCHA. ENSALADA.
- POSTRE: NATILLAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● PAELLA DE CARNE:

\* **INGREDIENTES:** 300 g de arroz, 1/4 kg de pollo troceado, 1-2 alcachofas, 1 pimiento rojo mediano, 1 tomate maduro, pimienta molida, un diente de ajo, perejil, 1 hebra de azafrán o colorante, aceite, limón, ramitas -de romero y tomillo- y sal.

\* **ELABORACION:** Freímos el pollo con aceite. Añadimos la alcachofa y el pimiento. Incorporamos al sofrito el tomate y el ajo. Echamos el arroz y el zumo de medio limón. Damos unas vueltas. En una olla aparte, hervimos 4 vasos de agua -unos 800 ml- e incorporamos a la preparación anterior. Se le añade un poco de pimienta, un poco de perejil, romero, tomillo, la hebra de azafrán picada (si no se tiene azafrán puede utilizarse colorante) y sal. Ya tenemos todo lo anterior en la paella o sartén. Los primeros diez minutos cocemos a fuego fuerte, y a mitad de cocción bajamos el fuego. Pasados unos 20 minutos -el tiempo dependerá de cada tipo de arroz-, apagamos el fuego. Dejamos reposar tapado durante unos cinco minutos.

**PRECAUCIONES:**


- No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Las especias se comprarán envasadas, nunca a granel.
- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Esta receta no se elabora con colorante, si éste se usara, pueden contener gluten (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Si sustituimos el tomate natural triturado por salsas de tomate o tomate frito, éstas pueden contener gluten (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

**RECOMENDACIONES:**

- Puede enriquecer el plato con 100 g de magro de cerdo.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- PAELLA DE CARNE.
- SEPIA A LA PLANCHA. ENSALADA.
- POSTRE: NATILLAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **SEPIA A LA PLANCHA. ENSALADA:**\* **INGREDIENTES:**

\* **SEPIA A LA PLANCHA:** 1 sepia, 1 diente de ajo. unas ramitas de perejil, 1/2 limón, aceite de oliva, sal.

\* **ENSALADA:** Lechuga en juliana, atún en aceite, cebolla, aceite de oliva, tomate en dados y sal.

\* **ELABORACION:**

\* **SEPIA A LA PLANCHA:** Una vez limpia la **sepia**, hacemos unos cortes sobre la superficie de la sepia en forma de malla. Estos cortes se hacen para facilitar el cocinado de la misma. Se lleva a la plancha y tostamos por los dos lados empezando por la parte de los cortes. En un mortero, picamos el **ajo**, el **perejil** y un poquito de **sal**. Añadimos unas gotas de **aceite de oliva**, mezclamos y extendemos por encima de la sepia. Servimos con el medio **limón** con el que aliñaremos la **sepia** en el momento de servir.


**PRECAUCIONES:**

- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "**sal**", la está contaminando).
- **No utilices pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.**
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- PAELLA DE CARNE.
- SEPIA A LA PLANCHA. ENSALADA.
- POSTRE: NATILLAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.****NATILLAS:**

\* **INGREDIENTES:** 1 cucharada de harina fina de maíz (sello “controlado por FACE”), corteza de limón, 1/4 cucharilla de café de vainilla azucarada, 200 g de azúcar, 1/2 litro de leche, 5 huevos, 1/2 barra de canela en rama.

\* **ELABORACION:** Calentar la **leche** en un recipiente junto con la **canela**, la **vainilla** y la **corteza de limón**. Aparte batir los **huevos**, añadirles la **harina fina de maíz (sello “controlado por FACE”)** y el **azúcar** mezclándolo bien y con fuerza. Una vez conseguida una pasta homogénea, añadirle la **leche** muy caliente sin que haya llegado a hervir y acercarla de nuevo al fuego, dejando que continúe cociendo, sin parar de remover con una cuchara de madera. Cuando empiece a espesar, apartar y verter la crema en copas individuales. Dejar enfriar antes de servir.

**PRECAUCIONES:**

- El **azúcar común** es libre de gluten pero el **azúcar en polvo y glass o glacé** está sujeto a marcas (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiquetas).
- No introduzcas un nuevo ingrediente sin comprobar que se encuentra incluido en la “Lista de Alimentos de la FACE” y sin verificar etiquetas.


**RECOMENDACIONES:**

- Si no fuera posible la elaboración casera de las natillas se podría sustituir **por natillas industriales de marca autorizada** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- OLLA GITANA.
- POLLO AL AJILLO CON PATATAS.
- FRUTA: PLATANO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **OLLA GITANA:**

\* **INGREDIENTES:** 1-2 tomates, agua, 1 cebolla mediana, 1 trozo de calabaza, 1 ó 2 peras de agua, judías verdes o guisantes (100 g), 1 patata gorda, habichuelas (150 g), garbanzos (150 g), 1 cucharadita de pimentón (de marca autorizada), aceite de oliva, 2 dientes de ajo, sal, 3 hojas de hierbabuena, 1 hoja de laurel.

\* **ELABORACION:** Dejar en remojo las legumbres la noche anterior. En una cacerola, ponemos el aceite, la cebolla y el tomate sin pieles ni pepitas. Sofreímos durante unos minutos. Echamos el pimentón y la hierbabuena y retiramos del fuego enseguida. Cocemos las legumbres en agua -dos dedos por encima de la legumbre- con la sal, la patata, el ajo, la pera y el resto de verduras. Incorporamos el sofrito y rectificamos de sal. Lo dejamos cocer unos cinco minutos. Servimos caliente.

*NOTA: Se puede hacer todo en crudo en la olla exprés, es más fácil y más digestivo.*

**PRECAUCIONES:**


- No utilices pastillas de caldo o saborizantes, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La hierbabuena y el laurel se comprarán envasados, nunca a granel.
- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- El pimentón está sujeto a marcas porque éste puede ser contaminado con gluten en el proceso de molienda (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- Si no tenemos tiempo, se podría sustituir la legumbre seca por un tarro de legumbres cocidas -al natural-: haríamos el sofrito, incorporaríamos el agua, la patata y el resto de ingredientes -excepto la legumbre- y dejaríamos cocer. En los últimos 10 minutos, incorporar la legumbre y rectificar de sal. Dejar cocer a fuego lento durante unos minutos para que se mezclen los sabores.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- OLLA GITANA.
- POLLO AL AJILLO CON PATATAS.
- FRUTA: PLATANO.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **POLLO AL AJILLO CON PATATAS:**\* **INGREDIENTES:**

- \* **POLLO AL AJILLO:** 1 pollo entero (troceado), sal, 3 dientes de ajo, aceite de oliva, perejil.
- \* **PATATAS FRITAS:** Patatas, aceite de oliva y sal.

\* **ELABORACION:**

\* **POLLO AL AJILLO:** En una sartén amplia ponemos abundante **aceite**. Cuando esté bien caliente echamos el **pollo** previamente salado y lo freímos hasta que esté bien dorado. Damos la vuelta a los trozos vigilando que no se nos pegue. Mientras en un mortero picamos los 3 dientes de **ajo** y el **perejil**. Cuando esté listo el **pollo**, retiramos tres cuartas partes del **aceite**, echamos el **ajo** y el **perejil**, dejamos unos segundos que se doren un poco. Echamos a continuación el **pollo** y removemos bien durante unos minutos.

\* **PATATAS FRITAS:** Pelar y cortar las **patatas**, espolvorear de **sal** y freír en abundante **aceite de oliva**.


● **POSTRE: PLATANO.****PRECAUCIONES:**

- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **patata natural** está libre de gluten pero **algunas bolsas de patatas congeladas para freír pueden contener gluten** (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- El **perejil** se comprará envasado o fresco, **nunca a granel**.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **No utilices pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.**
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS.
- TORTILLA FRANCESA DE ATÚN. ENSALADA.
- FRUTA: NARANJA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1<sup>er</sup>- PLATO.**● **ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS:**

\* **INGREDIENTES:** 300 g arroz, 250 g ajos tiernos, 100 g coliflor (opcional), 150 g habas frescas, 150 g magro de cerdo, aceite de oliva, 2 tomates maduros, 1 litro de caldo de carne casero -sin gluten- o caldo de cocido -ver menú nº 18-, sal, azafrán.

\* **ELABORACION:** Cortamos el **magro de cerdo** en trozos del mismo tamaño. Colocamos la paella al fuego con poco **aceite** y cuando esté caliente cocinamos el **magro de cerdo** y lo reservamos. Sofreimos el **tomate** troceado e incorporamos todas las **verduras** ya troceadas (**coliflor, ajos tiernos y habas**), que dejaremos rehogar a fuego lento hasta que estén cocidas. Luego añadimos el **arroz**, el **azafrán**, el **magro** y la **sal** y sofreimos todo ello en compañía de las **verduras**, añadiendo por último el **caldo de carne** bien caliente. Cocemos el **arroz** a fuego medio durante de 18 a 20 minutos. Antes de servir es recomendable dejar reposar el **arroz** durante 3 ó 4 minutos.

(NOTA: El **caldo de carne casero -sin gluten-** se puede elaborar con **1/2 kg de huesos de ternera, 2 zanahorias, 1 cebolla, perejil, tomillo en rama y agua**. Los **huesos** se tuestan ligeramente en el horno. Se echan en una cazuela con las **zanahorias, la cebolla, el perejil y el tomillo**. Se cubre con agua y se deja hervir a fuego lento unas 2 horas. Se cuele y ya está preparado. Este caldo se puede reservar (e incluso congelar).

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazoadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- **El azafrán se comprará envasado, nunca a granel.**
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- El caldo de carne es recomendable que sea de elaboración casera, pero también existen en el mercado **caldo de carne industrial** (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS.
- TORTILLA FRANCESA DE ATUN. ENSALADA.
- FRUTA: NARANJA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- **TORTILLA FRANCESA DE ATUN. ENSALADA:**
  - \* **INGREDIENTES:** Huevos, sal, aceite de oliva virgen, 1 lata pequeña de atún en aceite.
  - \* **ENSALADA:** Lechuga, tomate y cebolla, aceitunas sin hueso y sin relleno, aceite de oliva virgen.
  - \* **ELABORACION:**
    - \* **TORTILLA FRANCESA:** Se calienta una sartén con el **aceite**; se baten los **huevos** y la **sal**. Se vierte sobre la sartén y se deja cuajar, levantando los extremos de vez en cuando para que no se queme y se vaya cuajando el resto del **huevo**. Volcar la **lata de atún** escurrida a media preparación y terminar de cuajar. Doblar por la mitad y servir.
    - \* **ENSALADA:** Cortar la **lechuga** y la **cebolla** en juliana, el **tomate** en dados, incorporar las **aceitunas** y aderezar con **aceite** y **sal**.
- **POSTRE: NARANJA.**

**PRECAUCIONES:**


- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "**sal**", la está contaminando).
- **Recuerda:** los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Otros tipos de **aceitunas como las rellenas podrían contener gluten en la pasta del relleno.**
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**

- Puedes presentar la **tortilla francesa simple** e incorporar el **atún** a la **ensalada**.
- Puedes sustituir la misma por una **ensalada de tomate** con dados de **queso fresco** y aderezada con **aceite, sal y orégano**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- CREMA DE ESPARRAGOS.
- PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS. ENSALADA.
- POSTRE: PERA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● CREMA DE ESPARRAGOS:

\* **INGREDIENTES:** Patatas grandes, 2 manojos de espárragos trigueros, 1 cebolla, 1 cucharada de mantequilla, 1/4 litro de leche semidesnatada, 1/2 litro caldo de la cocción de los espárragos y sal.

\* **ELABORACION:** Cocemos los **espárragos trigueros** en un cestillo en un recipiente con **agua** y **sal** durante 10 ó 15 minutos. Una vez cocidos, los troceamos desechando las partes más duras. Junto con los **espárragos** troceados, pelamos y cortamos las **patatas** y la **cebolla**. Rehogamos con la **mantequilla** y luego cocemos todo con un vaso de **agua**. Cuando esté cocido, añadir el caldo de cocción de los **espárragos** y la **leche**. Trituramos con la batidora y rectificamos de **sal**.

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda:** los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "**sal**", la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**
- Ojo, la mantequilla es susceptible de contaminación **con migas de pan (vigilar que no haya sido contaminada previamente).**

**RECOMENDACIONES:**

- Es menos recomendable, pero excepcionalmente, se puede sustituir los **espárragos trigueros** por **espárragos en conserva vegetal -cocidos "al natural"**- y el **caldo de la cocción por caldo vegetal industrial** (consultar la "**Lista de Alimentos de la FACE**" y verificar etiqueta).

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- CREMA DE ESPARRAGOS.
- PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS. ENSALADA.
- POSTRE: PERA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS. ENSALADA:

## \* INGREDIENTES

**MENU CELIACOS:** Filetes de pechuga de pollo, leche, ajos y perejil, huevos, aceite de oliva y pan rallado sin gluten (sello “Controlado por FACE”)

**MENU ORDINARIO:** Ídem anterior, sustituyendo el pan rallado sin gluten por pan rallado común.

\* **ELABORACION. ELABORAR PREVIAMENTE EL MENU CELIACOS:** Limpiar los filetes de pechuga de pollo. Poner en un plato los huevos bien batidos, en otro plato el pan rallado sin gluten (sello “Controlado por FACE”) con unos ajos bien picados y perejil y en otro la leche. Una vez salados los filetes de pechuga de pollo los remojaamos en la leche, luego en el huevo y por último en el pan rallado sin gluten. Lo freímos en abundante aceite de oliva en una sartén.

**PROTEGER LA PREPARACION DE POSIBLES CONTAMINACIONES CON EL PAN RALLADO COMUN Y PROCEDER A LA ELABORACION DEL MENU ORDINARIO, de igual forma que la elaboración anterior pero sustituyendo el pan rallado sin gluten (sello “Controlado por FACE”) por pan rallado común.**

ACOMPañAR DE ENSALADA COMUN: (VIERNES 3ª SEMANA, MENU 15, 2º PLATO).

- POSTRE: PERA.

**PRECAUCIONES:**


- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).
- No utilices pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Toma las debidas precauciones con el aceite resultante de la fritura con pan rallado común, alto contenido en gluten.

**RECOMENDACIONES:**

- A nivel de familia, se recomienda la eliminación del pan rallado y la harina de trigo por el alto riesgo de contaminaciones y la sustitución por pan rallado sin gluten y harinas sin gluten. Sería recomendable que siempre que el diseño del comedor lo permitiera, dicha medida se adoptara en el comedor escolar.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- JUDIAS VERDES CON JAMON.
- PIZZA CON TOMATE, JAMON COCIDO, QUESO Y CHAMPIÑONES.
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**

## ● JUDIAS VERDES CON JAMON:

\* **INGREDIENTES:** 1 kg de judías verdes tiernas, 150 g de jamón serrano, 1 cebolla, 2 cucharadas de mantequilla y sal.

\* **ELABORACION:** Se despuntan y trocean las **judías** y se ponen en agua hirviendo con **sal**. Cuando estén cocidas se ponen a escurrir. En una cacerola se pone la **mantequilla** a fuego suave y cuando esté derretida se le añade el **jamón serrano** y la **cebolla** picada y cuando ésta se dore, se añaden las **judías** y se saltean 5 ó 6 minutos.

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- Ojo, la mantequilla es susceptible de contaminación **con migas de pan (vigilar que no haya sido contaminada previamente).**
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge **“sal”**, la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Se podría sustituir por **judías verdes en conserva -cocidas, “al natural”-**.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- JUDIAS VERDES CON JAMON.
- PIZZA CON TOMATE, JAMON COCIDO, QUESO Y CHAMPIÑONES.
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**

- PIZZA CON TOMATE, JAMON COCIDO, QUESO Y CHAMPIÑONES:

**MENU CELIACOS:**

OPCION 1: COMPRAR INTEGRAMENTE LA PIZZA SIN GLUTEN (sello "CONTROLADO POR FACE"), Cocción en el horno exclusivo -o en su defecto, *limpio y previamente* al resto de las pizzas del **menú ordinario (pizzas con gluten)**-.

OPCION 2: ELABORACION PIZZA COMPRANDO LA BASE: comprar previamente la base de **pizza sin gluten ("Controlado por FACE")**, de venta en tiendas de dietética y grandes superficies. **Proceder según la receta de elaboración de la pizza.**

**OPCION 3: ELABORACION INTEGRAL DE LA PIZZA (MASA Y RESTO INGREDIENTES).**

\* **INGREDIENTES:** Base: 250 g de harina sin gluten (sello "Controlado por FACE"), 75 ml de agua templada, 50 ml de aceite, 20 g de levadura fresca de panadería -*Saccharomyces cerevisiae*-. Resto ingredientes: Jamón cocido calidad extra -de "marcas conocidas"- (100 g), champiñones (100 g), queso emmental o masdam, tomate natural triturado y orégano.

\* **ELABORACION:** Amasar (con la batidora, varillas) todos los ingredientes de la base en un bol hasta obtener una masa fina. No hace falta dejar reposar, se extiende en el molde para pizza (a mano) y se introduce la base en el horno que está precalentado a unos 200°C, bandeja del centro. Está en el horno unos 10 minutos (ver que esté dorada). Sacar el molde de pizza del horno. Se deja enfriar y se coloca el resto de ingredientes: **tomate natural triturado, jamón cocido calidad extra, champiñones, masdam, orégano.** Introducir de nuevo ya con todos los ingredientes en el horno a temperatura media (unos 190°) durante unos 15 a 20 minutos.

**MENU ORDINARIO:**

Dado que no es práctica habitual en comedor escolar ni a nivel familiar, la elaboración de la **pizza comercial -con gluten-** no se detalla receta de la pizza convencional.

**PRECAUCIONES:**


- Asegurarse que la totalidad de los ingredientes sean libres de gluten.
- ¡Ojo! Si se usa salsa de tomate, queso fundido o un jamón cocido que no sea de calidad extra, han de ser de marcas autorizadas (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Para evitar contaminaciones, elabora en primer lugar la **pizza sin gluten** -si puede ser en horno exclusivo, si no es posible, en horno limpio de restos de gluten-, protege la preparación y en último lugar elabora las **pizzas con gluten**.
- Recuerda: superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

**RECOMENDACIONES:**



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- JUDIAS VERDES CON JAMON.
- PIZZA CON TOMATE, JAMON COCIDO, QUESO Y CHAMPIÑONES.
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.**● **POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS:**

\* **INGREDIENTES:** 1 lata de melocotón en almíbar, fresones, 1 plátano, 2 manzanas, 2 peras, 2 naranjas y 1 limón.

\* **ELABORACION:** Exprimir el limón y una de las naranjas. Mezclar este zumo con el almíbar de los melocotones. Ponemos el preparado en un cuenco. Pelar las peras, las manzanas, el plátano y la naranja restante y trocear en dados. Picar también los fresones y el melocotón. Añadir al cuenco, remover y dejar enfriar en la nevera.


**PRECAUCIONES:**

- Las superficies de las tablas de corte -en este caso, de la fruta- deben estar libres de gluten. Lo recomendable es que procesos con alto grado de contaminación como el corte del pan común tengan sus propios utensilios y que se efectúen en ubicaciones alejadas de la zona "libre de gluten" y en la medida de lo posible, una vez finalizada la elaboración del menú para los celíacos y/o por un manipulador diferente.

**RECOMENDACIONES:**

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA.**
- **PESCADO EN SALSA DE ALMEJAS.**
- **POSTRE: HELADO.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.**● **MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA:**\* **INGREDIENTES:**

**MENU CELIACOS:** 350 g de macarrones sin gluten (con sello “Controlado por FACE”).

**SALSA DE TOMATE:** 200 g de tomate natural triturado, 20 ml de aceite, 1 diente de ajo, 1 cucharada de azúcar, 200 g de carne picada, 1 cebolla, 1 cucharada de perejil picado, pimienta negra molida y sal.

**MENU ORDINARIO:** 350 g espaguetis (de trigo).

**SALSA DE TOMATE:** Ídem menú celiacos.

\* **ELABORACION:**

1º. Se elaborará primero la **salsa de tomate común (sin gluten)** para ambos menús.

**Salsa de tomate:** En una cazuela verter un chorro de **aceite**, **ajo** y la **cebollita** picados, después añadir la **carne** y salpimentar. Rehogarlo todo bien. Por último, añadir el **tomate** con la cucharada de **azúcar** y el **perejil** picado. Dejar que se haga durante unos minutos a fuego lento para que se mezclen bien los sabores.

2º. **Cocción de la pasta sin gluten:** cocer la pasta en una cacerola con abundante agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal durante unos 20 minutos aproximadamente. Escurrirla y reservar. Incorporar los macarrones a la fuente o verter la salsa sobre ellos. Concluido el “**menú celiacos**”, se **protege de las contaminaciones** por la **pasta con gluten**.

3º. **Cocción de la pasta con gluten** con mucha precaución para evitar las **contaminaciones desde ésta a la pasta sin gluten**.

**PRECAUCIONES:**


- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- **La pimienta y el perejil se comprarán envasadas, nunca a granel.**
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- **La sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).
- **La carne picada no contiene gluten pero ojo con los PREPARADOS DE CARNE PICADA** que hay en el mercado -normalmente en bandejas y aparentemente iguales- **pueden contener gluten** (consultar la “**Lista de Alimentos de la FACE**” y verificar etiqueta).
- **El tomate natural envasado (pelado y/o troceado o triturado)** está libre de gluten; por el contrario, las **salsas de tomate o tomate frito**, estarían sujetos a marcas comerciales (consultar la “**Lista de Alimentos de la FACE**” y verificar etiqueta).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Puede rallar **queso emental, masdam u otro sin gluten** por encima, pero si usas **queso rallado envasado puede contener gluten** (consultar la “**Lista de Alimentos de la FACE**” y verificar etiqueta).

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA.**
- **PESCADO EN SALSA DE ALMEJAS.**
- **POSTRE: HELADO.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: 2º- PLATO.**● **PESCADO EN SALSA DE ALMEJAS:**

\* **INGREDIENTES:** 4 rodajas de merluza de 2 cm de grosor u otro pescado blanco de carne firme, 1/4 kg almejas, 1 diente de ajo, aceite de oliva, 1 cucharada de harina sin gluten (sello "Controlado por FACE"), agua o caldo de pescado sin gluten, perejil picado y sal.

\* **ELABORACION:** Poner en un recipiente el diente de ajo picado con 4 cucharadas de **aceite de oliva**. Cuando empiece a dorarse añadir la **harina sin gluten (sello "Controlado por FACE")**, removerla bien hasta que se deshaga y añadir entonces un poco de agua o **caldo de pescado sin gluten**. Después echar el **perejil**, la **merluza** y las **almejas**, dejar que cueza durante 2 ó 3 minutos por cada lado y listo.

**PRECAUCIONES:**


- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "**sal**", la está contaminando).
- **No utilices pastillas de caldo o sazonadores, pueden contener gluten.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "**sal**", la está contaminando).
- **Si vas a utilizar caldo de pescado industrial (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).**
- **Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.**
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**

**RECOMENDACIONES:**

- Se puede abaratar el guiso con **gamba arrocera -fresca o congelada-** en sustitución de las **almejas**. Para ello pelamos las **gambas** y hervimos las cabezas y las cáscaras. Colamos el agua de cocción y lo incorporamos según la receta.

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

**MENU:**

- **MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA.**
- **PESCADO EN SALSA DE ALMEJAS.**
- **POSTRE: HELADO.**
- **PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE.** 
- **PAN COMUN.**

**INGREDIENTES- ELABORACION: POSTRE.**● **POSTRE: HELADO:**

\* **INGREDIENTES:** 1 brik de nata líquida para montar (200 ml), 1 ramita de canela, un trozo de corteza de limón, fruta al gusto: fresas, frambuesas, cerezas, kiwi, pera, melón... (cualquier fruta sabrosa y que de buen color) y azúcar.

\* **ELABORACION:** En un cazo ponemos a hervir la **nata** con la **canela** y la **corteza de limón**. Cuando haya dado un hervor dejar reposar la **nata** y quitar la **canela** y el **limón**. Mezclar en la batidora la **nata** con la **fruta** añadiéndole el **azúcar** al gusto hasta que se nos quede una crema espesa. Después colocarla en un bol y meter en el congelador unas 2-3 h.

**PRECAUCIONES:**

- La **nata líquida para montar** es libre de gluten -por norma general-, pero algunos fabricantes declaran la presencia de **trazas**, por lo que es aconsejable **verificar el etiquetado de las mismas**.
- El **azúcar común** es libre de gluten pero si se utiliza **azúcar glass o glacé pueden contener gluten** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).

**RECOMENDACIONES:**

- Si desea sustituir el **helado** anterior por **helados industriales** (consultar la “Lista de Alimentos de la FACE” y verificar etiqueta).

## MENU DE VERANO

LUNES

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

### MENU:

- ENSALADA DE ARROZ.
- MERLUZA PLANCHA. ENSALADA DE ZANAHORIAS (VER MENU MARTES 4º SEMANA, 2º PLATO).
- POSTRE: MELON.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

### INGREDIENTES- ELABORACION: 1º PLATO.

#### ● ENSALADA DE ARROZ:

\* **INGREDIENTES:** 1 taza de arroz largo, 1 lata de atún en aceite, 1 lata pequeña de guisantes cocidos, 1 trozo de queso Gruyere, 1 huevo duro, cebolla picada, 1 tomate de pera, 1 cucharada de aceite, 1/2 limón, aceitunas negras y/o verdes -sin hueso y sin relleno-, sal y perejil.

\* **ELABORACION:** En una cacerola con agua salada, cocer el **arroz** (15-20 minutos). Después, escurrirlo y pasarlo por el agua fría. A continuación ponerlo en un plato y condimentarlo con la siguiente **salsa:** el **aceite, sal, limón, atún, perejil y la cebolla** muy picados; remover para que quede muy condimentado. Se añaden rodajas de **tomate** y **huevo duro** alrededor, los **guisantes**, las **aceitunas** y el **queso**, finamente picados.

### PRECAUCIONES:

- **No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.**
- **Recuerda:** los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- **El perejil se comprará envasado, nunca a granel.**
- **Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.**
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- **Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).**
- **Los quesos tradicionales tipo manchego, masdam, edam, gruyere..., están libres de gluten** pero no así los **quesos de untar, fundidos, etc...**, estarían sujetos a marcas comerciales (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

### RECOMENDACIONES:


- Puede enriquecer la ensalada con una lata pequeña de **maíz dulce** y unas lonchas de **jamón cocido calidad extra -de marcas conocidas-**.

## MENU DE VERANO

MARTES

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

### MENU:

- ENSALADA DE POLLO.
- TORTILLA DE PATATA (VER MENU LUNES 4ª SEMANA, 2º PLATO).
- POSTRE: CEREZAS.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

### INGREDIENTES- ELABORACION: 1º PLATO.

#### ● ENSALADA DE POLLO:

\* **INGREDIENTES:** 1 lechuga, tomatitos cherry, 2 pechugas de pollo cocidas o fritas, 300 g de piña natural o en conserva, 250 g de salsa rosa (mayonesa, salsa ketchup y zumo de piña), 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, perejil, sal.

\* **ELABORACION:** Para elaborar la salsa rosa, partimos de una mayonesa ya elaborada a la que añadimos unas cucharadas de ketchup y un poco de jugo de piña. Troceamos las pechugas de pollo cocidas, la piña y la lechuga todo en tiras. Partimos los tomatitos por la mitad. Aliñamos la lechuga y los tomatitos con el aceite, el vinagre y la sal. Lo incorporamos todo, salseamos con la salsa rosa y finalmente decoramos con los tomatitos y una pizca de perejil o cebollino picado.

### PRECAUCIONES:

- No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- El perejil se comprará envasado, nunca a granel.
- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- La mayonesa, salsa ketchup y salsa rosa industriales pueden contener gluten por lo que estarían sujetos a marcas comerciales (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

### RECOMENDACIONES:

- Puede sustituir la elaboración de la salsa por otra salsa industrial de marca autorizada (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).

## MENU DE VERANO

MIERCOLES

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

### MENU:

- ENSALADILLA RUSA.
- PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS. ENSALADA (VER MENU MIERCOLES 5ª SEMANA, 2º PLATO).
- POSTRE: SANDIA.
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

### INGREDIENTES- ELABORACION: 1º PLATO.

#### ● ENSALADILLA RUSA:

\* **INGREDIENTES:** 4 patatas, 2 zanahorias, 3 huevos, 150 g de guisantes cocidos, 200 g de bonito en aceite, 1/2 litro de mayonesa, agua, sal.

Para decorar: lechuga, huevo, gambas cocidas, aceitunas sin hueso y sin relleno.

\* **ELABORACION:** Lavar la lechuga. Cocer las patatas con la piel, los huevos enteros y las zanahorias peladas, en una cazuela con abundante agua. Dejar que se enfríen, pelar las patatas y los huevos, reservando un huevo para decorar. Trocear todo en cuadraditos pequeños y colocarlos en un bol grande. Sazonar. Agregar el bonito desmigado y los guisantes cocidos.

Mezclar todos los ingredientes, añadir la mayonesa y servir en una fuente amplia. Decorarla al gusto con aceitunas, el huevo, las gambas y las hojas de lechuga cortada en juliana fina.

### PRECAUCIONES:

- No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).
- Las salsas mayonesa industriales pueden contener gluten, por lo que estarían sujetas a marcas comerciales (consultar la "Lista de Alimentos de la FACE" y verificar etiqueta).
- Otros tipos de aceitunas como las rellenas podrían contener gluten en la pasta del relleno.

### RECOMENDACIONES:

- Puede utilizarse una lata de guisantes en conserva -cocidos o al natural-.

## MENU DE VERANO

JUEVES

- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

### MENU:

- ENSALADA DE ALUBIAS.
- SEPIA PLANCHA (VER MENU VIERNES 4ª SEMANA 2º PLATO).
- POSTRE: MACEDONIA DE FRUTAS (VER POSTRE MENÚ JUEVES 2ª ó 4ª SEMANA).
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

### INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.

#### ● ENSALADA DE ALUBIAS:

\* **INGREDIENTES:** 3 cebolletas, 1 tomate, 1 bote de alubias en conserva -cocidas o al natural- 1 tazón de aceitunas negras sin hueso, 1 lata de atún en aceite, 2 cucharadas de vinagre, 1 pizca de pimienta molida y sal.

#### \* **ELABORACION:**

Limpiar y cortar las **cebolletas** y el **tomate** a daditos muy pequeños. A continuación, desmigalar muy bien el **atún en aceite**. Cortar, luego, algunas de las **aceitunas negras** en trocitos pequeños. Mezclar todos estos ingredientes con las **alubias** bien escurridas, el resto de las **aceitunas**, el **vinagre**, la **pimienta** y **sal**.

Enfriar en la nevera.

### PRECAUCIONES:

- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- La **pimienta** se comprará envasada, **nunca a granel**.
- Cuando hablamos de **aceites** siempre serán de primer uso.
- La **sal** está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge "sal", la está contaminando).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

### RECOMENDACIONES:

- En la nevera, conservar **protegido** y preferiblemente en la **parte superior** de la misma -posibles **contaminaciones con gluten** procedentes de otros **platos** destinados a la **población no celiaca**-.



- ALIMENTOS SIN GLUTEN.
- ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN.
- ALIMENTOS CON GLUTEN.

## MENU:

- ENSALADA DE PASTA.
- TERNERA PLANCHA. ENSALADA (VER MENU VIERNES 3ª SEMANA, 2º PLATO).
- POSTRE: HELADO (VER POSTRE MENU VIERNES 5ª SEMANA).
- PAN SIN GLUTEN, CONTROLADO POR FACE. 
- PAN COMUN.

## INGREDIENTES- ELABORACION: 1º- PLATO.

## ● ENSALADA DE PASTA:

## \* INGREDIENTES:

**MENU CELIACOS:** 500 g de pasta -por ejemplo, espirales,- sin gluten (sello “Controlado por FACE”), 2 latas de atún en aceite, 100 g de queso fresco, 1 lata pequeña de maíz tierno, 1 lata pequeña de aceitunas negras sin hueso, 2 huevos cocidos, 2 tomates, 1 cuarto de cebolla, aceite de oliva y vinagre, sal, pimienta, orégano y tomillo.

**MENU ORDINARIO:** 500 g espaguetis (de trigo), (resto de ingredientes, ídem menú celíacos).

## \* ELABORACION:

1º. Se elaborará primero el acompañamiento de la pasta común (sin gluten) para ambos menús.

**Acompañamiento (para los 500 gr de pasta):** 2 latas de atún en aceite, 100 g de queso fresco, 1 lata pequeña de maíz tierno, 1 lata pequeña de aceitunas, 2 huevos cocidos, 2 tomates, 1 cuarto de cebolla, aceite de oliva y vinagre, sal, pimienta, orégano, tomillo. Coger un recipiente grande y picar en él, el queso fresco, las aceitunas, la cebolla y los tomates. Añadir los huevos cocidos picados, el maíz. Mezclar todo bien y aliñar la ensalada con aceite, vinagre, sal y pimienta.

2º. **Cocción de la pasta sin gluten:** en una cacerola con abundante agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal durante unos 20 minutos aproximadamente. Escurrirla y reservar. Incorporar las espirales al recipiente o verter el acompañamiento sobre ellos. Concluido el “menú celíacos”, se identifica y se protege de las contaminaciones por la pasta con gluten.

3º. **Cocción de la pasta con gluten** y manipulación de la misma con mucha precaución para evitar las contaminaciones desde ésta -por salpicaduras, utensilios...- a la pasta sin gluten.

## PRECAUCIONES:

- No utilices pastillas de caldo o sazónadores, pueden contener gluten.
- Recuerda: los aceites, superficies, utensilios, manos y ropas del manipulador deben estar libres de gluten.
- Las especias se comprarán envasadas, nunca a granel.
- Cuando hablamos de aceites siempre serán de primer uso.
- La sal está libre de gluten, aunque hay que vigilar que no se contamine en la manipulación (si alguien maneja la harina, el pan rallado, corta pan y luego coge “sal”, la está contaminando).
- Corta el pan de trigo en último lugar y en un sitio establecido al efecto vigilando la contaminación del proceso (migas, cuchillo, tabla...).

## RECOMENDACIONES:

- Añadir una pizca de orégano y tomillo para intensificar el sabor de la ensalada.