

Pautas para introducir un alimento en una dieta de gluten:

1. Se determina si el alimento es adecuado a la dieta libre de gluten o no.
2. El alimento que contiene gluten o de dudosa producción es sustituido por otro que sea certificado como alimento sin gluten.
3. Para verificar si está libre de gluten consultamos el producto en la lista de alimentos del libro de la asociación de celíacos de Cataluña SMAP y en los suplementos y revista de dicha asociación. También pedimos a nuestros propios proveedores que nos pasen la ficha técnica y de composición de los alimentos que nos sirven.
4. Una vez confirmado que el producto no tiene gluten se introduce en el menú de celíacos.



Productos específicos para dietas celíacas:

Pasta (cabello de ángel, macarrón, espaguetis...)

Schär, Pastas Gallo de arroz, **Singlu**.

Pan rallado

Schär, **Singlu**.

Harina para rebozados, croquetas...

Maizena.

Pan (tostadas y palitos)

Schär, **Singlu**

Tomate triturado natural

Enmac envasado por **Cidacos**

Lácteos. Yogures naturales y de sabores de la casa **Letona**

Verduras, hortalizas y frutas frescas

Carnes blancas o rojas frescas

Pescado fresco

Albóndigas y butifarras preparadas por la carnicería **BRUY**

Según la época del año se busca algún dulce, bollería o helados sin gluten.

