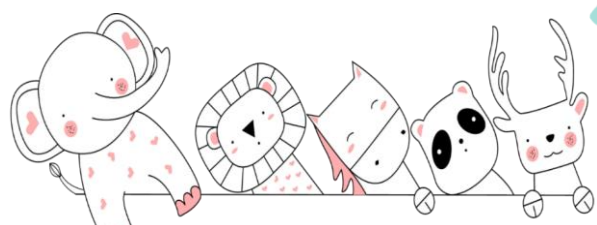


COSTA TEGUISE

Dic. 2022

MENÚ SIN GLUTEN

¡Ya está aquí la Navidad!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
1º. Crema de coliflor y puerro
2º. Espirales s/gluten en salsa de verdura y pavo
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

6	
Festivo	

7	
Puente	

8	
Festivo	

9
1º. Arroz a la cubana saludable con huevo y salsa de verduras
2º. Pescado a la plancha con ensalada de col
Gelatina y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos

12
1º. Sopa de fideos s/gluten con pescado
2º. Pechuga de pollo con papas gajo
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

13
1º. Crema de verduras
2º. Pizza s/gluten de pavo, tomate y queso
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

14
1º. Arroz con pollo
2º. Estofado de ternera
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

15
1º. Conchas s/gluten con salsa de tomate y verduras
2º. Fogonero en su jugo con papas emperilladas
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

16
1º. Crema de zanahorias y brócoli
2º. Tortilla española con ensalada canaria
Gelatina y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos

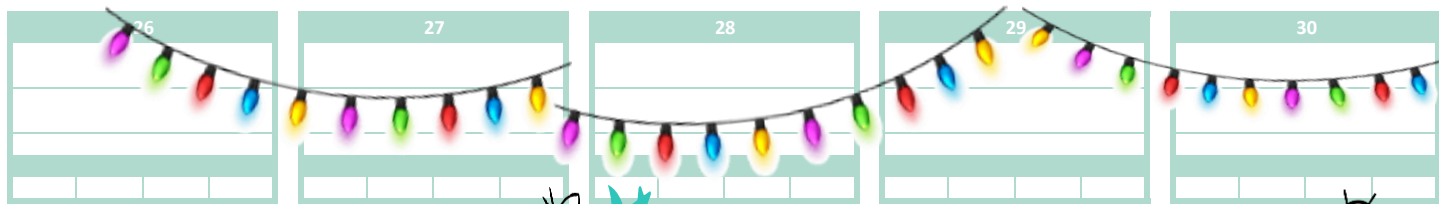
19
1º. Sopa de fideos s/gluten con pollo
2º. Pescado al horno y ensalada de pavo
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

20
1º. Tallarines s/gluten a la carbonara
2º. Hamburguesas con papas gajo
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

21
1º. Lentejas compuestas
2º. Estofado de pollo a la jardinera
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

22
1º. Pastel de pavo con verduras
2º. Lomo de cerdo en salsa con champiñones s/gluten
Postre y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos

23	
Vacaciones	



Sugerencias para la cena:

Si comes ...

Verduras + Huevo	Carne	Pescado
Legumbres + Huevo	Carne	Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne	Pescado

Debes cenar ...

Pasta o arroz + Huevo	Carne	Pescado	Huevo
Verduras + Huevo	Carne	Pescado	Huevo
Verduras + Huevo	Carne	Pescado	Huevo

Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada ...
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz ...)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate ...
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra ...

¿SABÍAS QUE...?
 Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. Incluye verduras en todas las comidas y tentempiés, añade frutas frescas y verduras crudas e intenta que sea variado y de temporada.

