

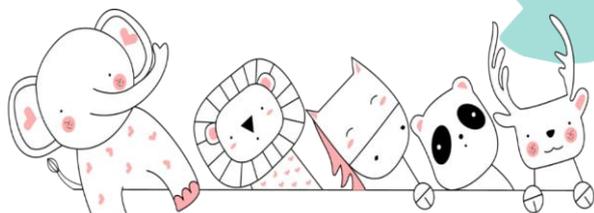
COSTA TEGUISE

Dic. 2022

MENÚ VEGETARIANO



¡Ya está aquí la Navidad!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1				
1º. Potaje de verduras				
2º. Garbanzos salteados con verduras y arroz				
Fruta y pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

2				
1º. Crema de calabaza				
2º. Fideuá				
Yogur y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

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

6				
Festivo				

7				
Puente				

8				
Festivo				

9				
1º. Arroz a la cubana saludable c/huevo y salsa de verduras				
2º. Rabas de calamar con ensalada de col				
Yogur y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

12				
1º. Sopa de fideos con pescado				
2º. Quiche de verduras con papas gajo				
Fruta y pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

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

14				
1º. Arroz con judías pintas y verduras				
2º. Ensalada campera con atún				
Fruta y pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

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

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

19				
1º. Sopa de fideos con verduras				
2º. Churros de merluza al horno y ensalada s/pavo				
Fruta y pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

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

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

22				
1º. Pastel de pavo con verduras				
2º. Arroz con verduras y salsa con champiñones				
Postre y pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

23				
Vacaciones				

26				
Festivo				

27				
Festivo				

28				
Festivo				

29				
Festivo				

30				
Festivo				

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 +	Carne	Pescado	Huevo
Verduras +	Carne	Pescado	Huevo
Verduras +	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.

