

COSTA TEGUISE

Enero 2023

MENÚ BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Vacaciones

3

Vacaciones

4

Vacaciones

5

Vacaciones

6

Vacaciones

9

1º. Crema de hortalizas frescas del país
2º. Macarrones boloñesa, queso rallado y huevo
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

10

1º. Sopa de pollo con fideos y verduritas
2º. Churros de pescado con papas
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

11

1º. Paella al horno de carne, pescado y verduras
2º. Tortilla española con pisto de verduras
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

12

1º. Crema de zanahorias y calabaza
2º. Merluza a la Vizcaina con papas sancochadas al perejil
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

13

1º. Sopa de pescado canaria con arroz
2º. Pechuga de pollo plancha con ensalada de la casa
Yogur y pan integral

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

16

1º. Arroz amarillo con pollo y verduras
2º. Lomo de cerdo al horno y ensalada con atún
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

17

1º. Espaguetis con salsa de pavo y calabacines
2º. Estofado de ternera con verduras
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

18

1º. Sopa de estremitas con pollo y verduras
2º. Marmitako de fogonero con papas cocidas al vapor
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

19

1º. Potaje de lentejas con verduras
2º. Pollo al ajillo asado con papas gaïos y champiñones
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

20

1º. Crema de col lombarda y pera
2º. Tortilla con calabacín al horno con ensalada tropical
Yogur y pan integral

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

23

1º. Tallarines en salsa de tomate y champiñones y huevo
2º. Jamoncitos de pollo al horno con papas y pimientos
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

24

1º. Crema de calabaza y puerros
2º. Filete merluza adobado al horno con ensalada de pavo
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

25

1º. Sopa de puchero con verduras
2º. Ropa vieja al estilo tradicional canario
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

26

1º. Arroz mar y montaña con gambas y pollo
2º. Hamburguesa de ternera con verduras
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

27

Temático

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

30

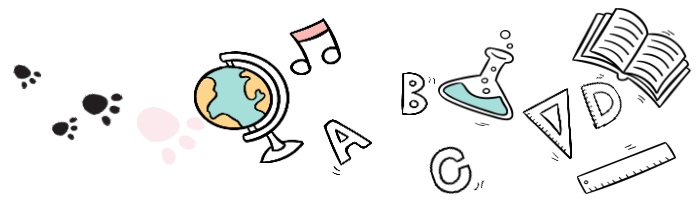
1º. Pasta al pomodoro con queso rallado y huevo cocido
2º. Emince de pollo con verduras
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

31

1º. Rancho canario tradicional con fideos o puré
2º. Tacos de pata en salsa al estilo canario con papas dado
Fruta temporada y pan fresco

Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos



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...?

Los huevos son un alimento de gran interés nutricional por su concentración de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales, antioxidantes y ácidos grasos, fundamentalmente monoinsaturados y colesterol. Dado que el colesterol presente en el huevo tiene un impacto modesto en los niveles sanguíneos de este lípido en la mayoría de las personas, este nutriente no es determinante para el riesgo cardiovascular de las personas consumidoras de huevo.