

# COSTA TEGUISE

## Enero 2023

### MENÚ SIN CERDO



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. Albóndigas de ave a la jardinera con papas a cuadro 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. Tortilla española con ensalada de 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 gaios 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 s/cerdo 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
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 . . .	Debes cenar . . .
Verduras + Huevo Carne Pescado	Pasta o arroz + Carne Pescado Huevo
Legumbres + Huevo Carne Pescado	Verduras + Carne Pescado Huevo
Pasta o arroz + Huevo Carne Pescado	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, poliinsaturados 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.