

# COSTA TEGUISE

## Enero 2023

### MENÚ SIN GLUTEN



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 s/gluten boloñesa, queso rallado y huevo
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

10
1º. Sopa de pollo con fideos s/gluten y verduras
2º. Albóndigas de ave a la jardinera con papas a cuadro
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

11
1º. Paella al horno de carne, pescado y verduras
2º. Tortilla española con pisto de verduras
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

12
1º. Crema de zanahorias y calabaza
2º. Merluza a la Vizcaina con papas sancochadas al perejil
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

13
1º. Sopa de pescado canaria con arroz
2º. Pechuga de pollo plancha con ensalada de la casa
Gelatina y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

16
1º. Arroz amarillo con pollo y verduras
2º. Lomo de cerdo al horno y ensalada de atún
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

17
1º. Espaguetis s/gluten con salsa de pavo y calabacines
2º. Estofado de ternera con verduras
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

18
1º. Sopa de estremitas s/gluten con pollo y verduras
2º. Marmitako de fogonero con papas cocidas al vapor
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

19
1º. Potaje de lentejas con verduras
2º. Pollo al ajillo asado con papas gaïos y champiñones
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

20
1º. Crema de col lombarda y pera
2º. Tortilla con calabacín al horno con ensalada tropical
Gelatina y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

23
1º. Tallarines s/gluten salsa tomate y champiñones y huevo
2º. Jamoncitos de pollo al horno con papas y pimientos
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

24
1º. Crema de calabaza y puerros
2º. Filete merluza adobado al horno con ensalada de pavo
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

25
1º. Sopa de puchero con verduras
2º. Ropa vieja al estilo tradicional canario
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

26
1º. Arroz mar y montaña con gambas y pollo
2º. Hamburguesa de ternera con verduras
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

27
Temático
Calorías Prot. H.C. Lípidos

30
1º. Pasta s/gluten pomodoro con queso rallado y huevo cocido
2º. Emince de pollo con verduras
Yogur y pan s/gluten
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
Yogur y pan s/gluten
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.