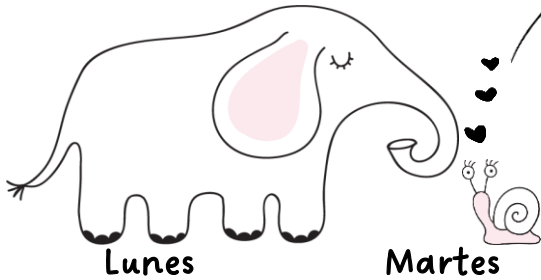


COSTA TEGUISE Febrero 2023

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

El mes del
amooooor...



Miércoles

Jueves

Viernes

1				
1º. Arroz a la cubana saludable eco				
2º. Lomo al horno con dados de batata y papas eco				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

2				
1º. Crema de calabaza y pera				
2º. Pollo a la manzana con papas y pimientos eco				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

3				
1º. Rehogado de arvejas con huevo molido y papas eco				
2º. Hamburguesa de ternera horno y ensalada remolacha				
Gelatina y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

6				
1º. Arroz tres delicias				
2º. Estofado de ternera a la jardinera				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

7				
1º. Sopa de pollo con fideos con verduritas				
2º. Garbanzana canaria con verduras y papas				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

8				
1º. Espirales con salsa de atún, queso rallado y huevo cocido				
2º. Churros de merluza al horno con ensalada César eco				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

9				
1º. Potaje de judías pintas con verduras o puré				
2º. Tortilla paisana de verduras berenjenas con miel				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

10				
Temático				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

13				
1º. Macarrones carbonara con queso Edam				
2º. Rabas de calamari al horno y ensalada bulgur tabule				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

14				
1º. Crema de acelgas, puerros y zanahorias				
2º. Tortilla campesina eco con ensalada de atún y mijo				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

15				
1º. Arroz caldoso a la marinera				
2º. Albóndigas caseras a la jardinera con judías verdes				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

16				
1º. Crema de zanahorias y brócoli				
2º. Merluza a la riojana con pimientos y papas cocidas				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

17				
1º. Caldo de papas canario con huevo				
2º. Estofado de pollo a la jardinera con papas dado				
Gelatina y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

20				
Vacaciones				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

21				
Vacaciones				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

22				
Vacaciones				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

23				
Vacaciones				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

24				
Vacaciones				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

27				
1º. Fideuá de carne y champiñones				
2º. Tacos de pescado en adobo eco c/ensalada de melocotón y				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

28				
1º. Sopa de estrellitas				
2º. Guiso de ternera con papas				
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...?
La leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía alimentaria, proteínas de alta calidad y grasas. La leche puede contribuir considerablemente a la ingestión necesaria de nutrientes como el calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico.

