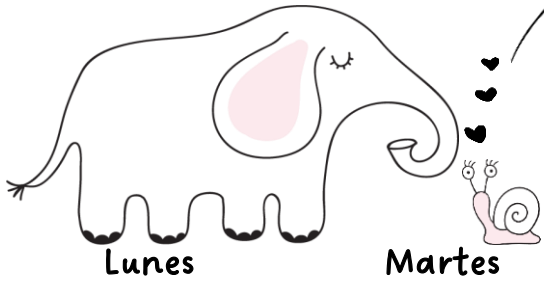


COSTA TEGUISE Febrero 2023

MENÚ SIN HUEVO



Miércoles

Jueves

Viernes

1				
1º. Arroz a la cubana saludable eco s/huevo				
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 papas eco				
2º. Hamburguesa de ternera horno y ensalada remolacha				
Gelatina y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

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

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

8				
1º. Espirales s/huevo con salsa de atún con queso rallado				
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. Tiras de pollo salteadas y berenjenas con miel				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

10				
Temático				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

13				
1º. Macarrones s/huevo carbonara con queso Edam				
2º. Dorada 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. Lomo de cerdo c/verduras y ensalada de atún y millo				
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 s/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 s/huevo 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 estrellas s/huevo				
2º. Guiso de ternera con papas				
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...?
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.

