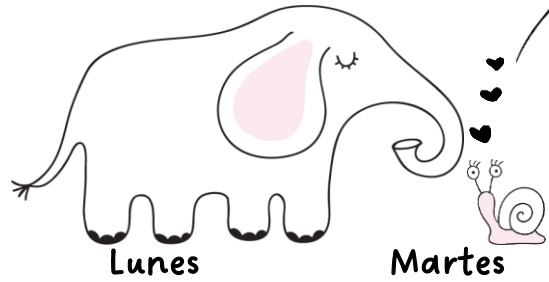


COSTA TEGUISE Febrero 2023

MENÚ SIN MARISCO



Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3
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	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	1º. Rehogado de arvejas con huevo molido y papas eco 2º. Hamburguesa de ternera horno y ensalada remolacha Yogur y pan integral Calorías Prot. H.C. Lípidos
6	7	8
1º. Arroz tres delicias 2º. Estofado de ternera a la jardinera Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	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	1º. Espirales con salsa de atún, queso rallado y huevo cocido 2º. Dorado en salsa verde al horno con ensalada César eco Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos
13	14	15
1º. Macarrones carbonara con queso Edam 2º. Fogonero al horno y ensalada bulgur tabule Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	1º. Crema de acelgas, puerros y zanahorias 2º. Tortilla campesina eco con ensalada de atún y millo Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	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
20	21	22
Vacaciones		
27	28	
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	1º. Sopa de estrellitas 2º. Guiso de ternera con papas Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	

Temático



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.

