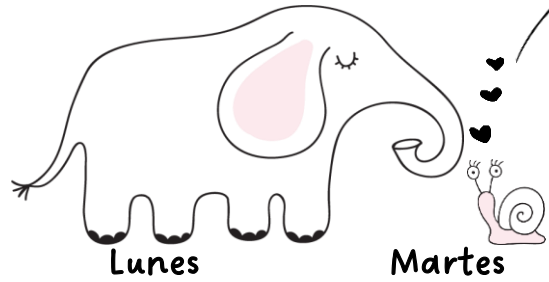


COSTA TEGUISE Febrero 2023

MENÚ SIN PESCADO



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	1º. Crema de calabaza y pera 2º. Pollo a la manzana con papas y pimientos eco Fruta temporada y pan fresco	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	Calorías Prot. H.C. Lípidos	Calorías Prot. H.C. Lípidos
6	7	8
1º. Arroz tres delicias 2º. Estofado de ternera a la jardinera Fruta temporada y pan fresco	1º. Sopa de pollo con fideos con verduritas 2º. Garbanzada canaria con verduras y papas Fruta temporada y pan fresco	1º. Espirales con boloñesa, queso rallado y huevo cocido 2º. Lomo de cerdo al horno con ensalada César eco Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos	Calorías Prot. H.C. Lípidos	Calorías Prot. H.C. Lípidos
13	14	15
1º. Macarrones carbonara con queso Edam 2º. Emince de pollo con ensalada bulgur tabule Fruta temporada y pan fresco	1º. Crema de acelgas, puerros y zanahorias 2º. Tortilla campesina eco con ensalada de atún y millo Fruta temporada y pan fresco	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	Calorías Prot. H.C. Lípidos	Calorías Prot. H.C. Lípidos
20	21	22
Vacaciones		
Calorías Prot. H.C. Lípidos	Calorías Prot. H.C. Lípidos	Calorías Prot. H.C. Lípidos
27	28	
1º. Fideuá de carne y champiñones 2º. Tacos de pollo en adobo eco c/ensalada de melocotón y pera Fruta temporada y pan fresco	1º. Sopa de estrellitas 2º. Guiso de ternera con papas Fruta temporada y pan fresco	
Calorías Prot. H.C. Lípidos	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.

