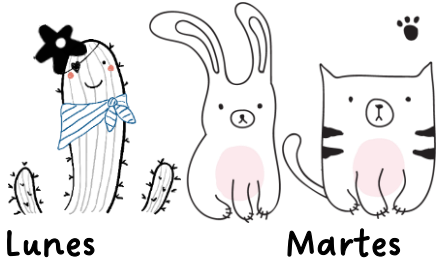


COSTA TEGUISE

Marzo 2023

MENÚ BASAL



Miércoles

Jueves

Viernes

1				
1º. Macarrones en salsa carbonara				
2º. Tacos de cerdo en adobo plancha con ensalada mixta				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
666	49	89	12	

2				
1º. Puré de zanahorias y manzana				
2º. Tortilla francesa c/jamón y pisto de verduras y batata				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
710	25	95	9	

3				
1º. Potaje de judías pintas				
2º. Solomillo pollo al grill con ensalada de tomate y millo				
Yogur y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
662	25	95	22	

6				
1º. Tallarines a la napolitana con albahaca				
2º. Lomo de cerdo al horno y espinacas con bechamel				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
1155	56	130	49	

7				
1º. Crema de guisantes con crujiente de bacon				
2º. Rabas de calamar con ensalada de atún y huevo				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
535	27	68	28	

8				
1º. Sopa minestrone con estrellitas				
2º. Jamoncito pollo a la manzana al horno con papas panaderas				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
662	43	84	18	

9				
1º. Potaje de lentejas con gofio o puré				
2º. Atún embarrado al mojo verde con ensalada tropical				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
641	35	65	27	

10				
1º. Arroz amarillo tres verduras				
2º. Pizza casera al horno de pavo y queso				
Yogur y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
959	36	117	39	

13				
1º. Sopa de puchero a la hierba buena				
2º. Estofado de ternera a la jardinera con verduritas				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
468	29	69	8	

14				
1º. Arroz a la milanesa				
2º. Lomos de abadejo plancha con ensalada de remolacha				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
658	17	95	22	

15				
1º. Potaje de garbanzos con verdura o puré				
2º. Tortilla de calabacín con ensalada de rúcula y queso				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
710	25	95	9	

16				
1º. Espirales c/salsa de pavo y verduras				
2º. Emince pollo horneado con papas panaderas y pimientos				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
666	49	89	12	

17				
Temático				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

20				
1º. Pasta con boloñesa de lentejas				
2º. Pastel de huevo y verduras con puré de batata				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
1164	47	173	26	

21				
1º. Arroz tres delicias				
2º. Carne fiesta de pollo con ensalada César				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
790	54	85	24	

22				
1º. Potaje de judías blancas y verduras o puré				
2º. Abadejo encebollado con ensalada de queso y tomate				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
704	35	86	23	

23				
1º. Sopa de pescado con fideos				
2º. Ragout de cerdo con papas y verduras				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
663	30	62	32	

24				
1º. Crema de zanahorias				
2º. Pollo al ajillo con ensalada de manzana y granada				
Yogur y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
590	37	67	18	

27				
1º. Rancho canario tradicional con fideos o puré				
2º. Merluza en salsa verde con ensalada mixta				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
865	42	83	42	

28				
1º. Caldo de millo con huevo				
2º. Bondiola en salsa al horno con ensaladilla rusa				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
1066	43	127	68	

29				
1º. Tallarines con salsa de pesto casero eco				
2º. Albóndigas de jurel con aguacates y tomates cherrý				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
1014	54	129	26	

30				
1º. Crema de calabaza y batata asada				
2º. Pollo en salsa al horno con verduras horneadas				
Fruta temporada y pan fresco				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
668	43	70	20	

31				
1º. Arroz caldoso al horno				
2º. Hamburguesa casera c/ensalada de col y yogur				
Yogur y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
637	33	91	14	

Sugerencias para la cena:

Si comes . . .	
Verduras + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Legumbres + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne
Carne	Pescado

Debes cenar . . .	
Pasta o arroz + Carne	Pescado
Huevo	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Huevo	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Huevo	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...?
 En las cocinas de Albie en Lanzarote sólo usamos aceite de oliva, tanto en crudo como en cocinado. No usamos aceite de girasol ni de ninguna otra semilla. El aceite de oliva, gracias a sus propiedades actúa como antiinflamatorio y cardioprotector. Además, es una excelente fuente de vitamina A, D, E y K; mejora la presión arterial; y facilita el tránsito intestinal.

