

# COSTA TEGUISE

Marzo 2023

## MENÚ SIN FRUTOS SECOS



Lunes

Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

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

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	

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

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	

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	

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	

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	

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

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	

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	

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	

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	

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	

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

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	

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	

24				
1º. Crema de zanahorias				
2º. Pollo al ajo con ensalada de manzana y granada				
Gelatina y pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	

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	

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	

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

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	

31				
1º. Arroz caldoso al horno				
2º. Hamburguesa casera c/ensalada de col y yogur				
Gelatina y pan integral				
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...?

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.