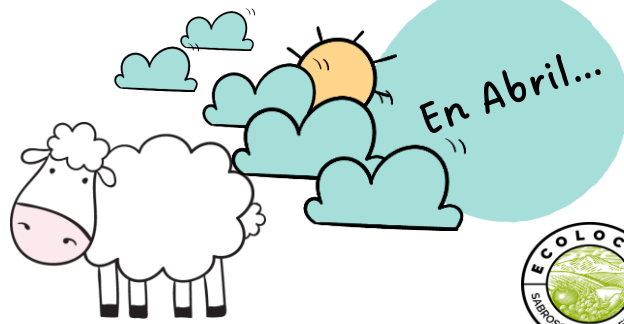


# COSTA TEGUISE

## Abril 2023

### MENÚ BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Vacaciones

4
Vacaciones

5
Vacaciones

6
Vacaciones

7
Vacaciones

10
1º. Espirales con salsa de atún
2º. Rabas de calamar y pisto de verduras al horno eco
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
567 24 97 17

11
1º. Potaje de lentejas con gofio o pure
2º. Tortilla campesina eco al horno con ensalada melocotón
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
477 15 75 12

12
1º. Crema vichyssoise
2º. Merluza en salsa verde eco con papas sancochadas
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
807 42 95 31

13
1º. Sopa de pollo con fideos
2º. Asado de cerdo con salsa de champiñones y papas
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
683 27 75 29

14
1º. Arroz a la marinera
2º. Solomillo de pollo grill y ensalada de remolacha eco
Yogur y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
671 45 94 17

17
1º. Paella de verduras eco
2º. Merluza a la riojana eco con papas emperrijadas
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
945 45 128 32

18
1º. Crema de calabacín y manzana
2º. Estofado pollo con verduras y papas dado
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
421 17 67 9

19
1º. Sopa canaria de pescado con arroz
2º. Albóndigas caseras a la jardinera con papas a cuadro
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
548 20 93 11

20
1º. Macarrones en salsa boloñesa con huevo duro
2º. Lomo de cerdo al horno con salsa eco y ensalada campera
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
1156 51 119 59

21
1º. Crema de calabaza y batata asada eco
2º. Pollo en salsa al horno eco con ensalada canaria
Yogur y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
675 48 68 21

24
1º. Crema de zanahorias y calabaza con picatostes eco
2º. Estofado de ternera a la jardinera con papas dado
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
549 21 92 11

25
1º. Ensalada de pasta y verduras de temporada
2º. Tortilla paisana con verduras y tomates aliñados
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
931 31 133 27

26
1º. Sopa de estrellitas a la hortelana
2º. Jamoncito pollo a la manzana con dados de batata eco
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
587 23 102 6

27
1º. Arroz amarillo tres verduras eco
2º. Lomitos de merluza y ensalada de col c/salsa yogur
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos
644 26 96 16

28
Temático
Helado y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos



### Sugerencias para la cena:

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

Debes cenar . . .
Pasta o arroz + Carne
Pescado
Huevo
Verduras + Carne
Pescado
Huevo
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 Lanzarote no disponemos de freidoras, ya que no usamos la fritura como método de cocción entre nuestras preparaciones. En su lugar, usamos hornos. Algunos de los platos que usualmente se frien, como las rabas de calamar o el pescado rebozado, nosotros los horneamos. Así, conseguimos el sabor y evitamos el uso de aceites de mala calidad.