

# COSTA TEGUISE

## Abril 2023

### MENÚ SIN FRUTOS SECOS



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

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

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

13
1º. Sopa de pollo con fideos y verduritas eco
2º. Asado cerdo con salsa de champiñones s/nata y papas
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27
1º. Arroz amarillo tres verduras eco
2º. Lomitos de merluza y ensalada de col
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos

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



### Sugerencias para la cena:

<b>Si comes . . .</b>
Verduras + Huevo
Carne
Pescado
Legumbres + Huevo
Carne
Pescado
Pasta o arroz + Huevo
Carne
Pescado

<b>Debes cenar . . .</b>
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.