

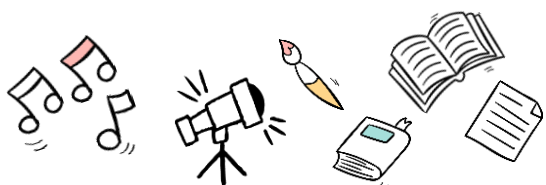
COSTA TEGUISE

Abril 2023

MENÚ SIN MARISCO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Vacaciones	4 Vacaciones	5 Vacaciones	6 Vacaciones	7 Vacaciones
10 1º. Espirales con salsa de atún 2º. Dorado al horno 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 de cerdo con salsa de champiñones 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 Yogur 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 Yogur 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 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	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	28 Temático Helado 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 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.