

COSTA TEGUISE

Mayo 2023

MENÚ BASAL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Festivo	2 1º. Tallarines con salsa napolitana, albahaca y queso 2º. Churros de merluza con ensalada de melocotón y pera Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	3 1º. Sopa de pescado al estilo canario 2º. Pollo horneado a la manzana papas y pimientos Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	4 1º. Arroz amarillo tres verduras eco 2º. Estofado de ternera y verduras eco Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	5 1º. Puré de zanahorias con manzana 2º. Tortilla paisana al horno con ensalada de atún y millo Yogur y pan integral Calorías Prot. H.C. Lípidos
8 1º. Potaje de judías pintas y verduras o pure 2º. Tacos de pescado en adobo con ensalada de tomates y Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	9 1º. Crema de calabaza y puerros 2º. Carne fiesta de pollo eco Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	10 1º. Pasta con salsa de pesto casera eco 2º. Lomo de cerdo al horno con ensalada de la casa Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	11 1º. Arroz a la marinera 2º. Medallones de merluza con dados de batata y papas cuadro Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	12 1º. Crema de acelgas, puerros y zanahorias 2º. Hamburguesa casera horno con ensalada de remolacha Yogur y pan integral Calorías Prot. H.C. Lípidos
15 1º. Arroz tres delicias 2º. Tortilla española con pisto de verduras Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	16 1º. Potaje de judías blancas con verduras o puré 2º. Rabas de calamar al horno con ensalada de melocoton Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	17 1º. Sopa de pollo con fideos con verduritas 2º. Estofado de cerdo a la jardinera con papas dado Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	18 1º. Coditos con salsa de atún y tomate 2º. Merluza a la vizcaína con verduritas Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	19 1º. Lentejas compuestas 2º. Solomillo de pollo al grill con ensalada bulgur tabulé Yogur y pan integral Calorías Prot. H.C. Lípidos
22 1º. Espirales con salsa de verduras y pavo 2º. Pavo en salsa al horno a la jardinera eco Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	23 1º. Caldo de papas canario con huevo 2º. Tacos de merluza al horno con ensalada griega Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	24 1º. Arroz mar y montaña 2º. Jamoncitos de pollo a la jardinera Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	25 1º. Potaje de alubias con acelgas y verduras o puré 2º. Albóndigas a la jardinera con papas a cuadro Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	26 Temático Calorías Prot. H.C. Lípidos
29 1º. Macarrones con verduras eco 2º. Emince de pollo con ensalada tropical Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	30 Festivo	31 1º. Sopa minestrone con estrellitas 2º. Ragout de cerdo con verduras y papas a cuadro Fruta temporada y pan fresco 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:

- ESP **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ESP **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ESP **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ESP **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

¿SABÍAS QUE...?
Los expertos pertenecientes a la FESNAD recomiendan el consumo de 3 raciones de legumbres a la semana por ser una fuente rica en fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales que sirven de complemento perfecto a los cereales. Además, presentan un bajo contenido en grasas y un bajo índice glucémico.

