

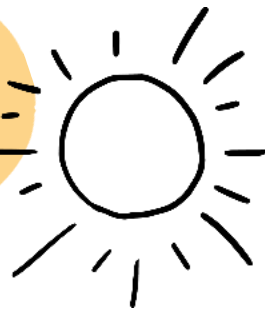
COSTA TEGUISE

Mayo 2023

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



¡Empieza el Calor!!



Lunes

1
Festivo

Martes

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

Miércoles

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

Jueves

4
1º. Arroz amarillo tres verduras eco
2º. Estofado de ternera y verduras eco
Fruta temporada y pan fresco
Calorías Prot. H.C. Lípidos

Viernes

5
1º. Puré de zanahorias con manzana
2º. Tortilla paisana al horno con ensalada de atún y millo
Gelatina 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
Gelatina 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
Gelatina 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

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.

