

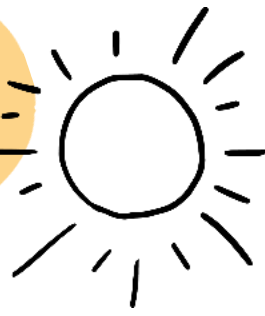
COSTA TEGUISE

Mayo 2023

MENÚ SIN GLUTEN



¡Empieza el Calor!!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Festivo

2
1º. Tallarines s/gluten con salsa napolitana, albahaca y queso
2º. Pescado al horno con ensalada de melocotón y pera
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

3
1º. Sopa de pescado al estilo canario
2º. Pollo horneado a la manzana papas y pimientos
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

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

9
1º. Crema de calabaza y puerros
2º. Carne fiesta de pollo eco
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

10
1º. Pasta s/gluten con salsa de pesto casera eco
2º. Lomo de cerdo al horno con ensalada de la casa
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

11
1º. Arroz a la marinera
2º. Medallones de merluza con dados de batata y papas cuadro
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

12
1º. Crema de acelgas, puerros y zanahorias
2º. Solomillo de pollo al horno y ensalada de remolacha
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

15
1º. Arroz tres delicias
2º. Tortilla española con pisto de verduras
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

16
1º. Potaje de judías blancas con verduras o puré
2º. Pescado al horno con ensalada de melocotón
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

17
1º. Sopa de pollo con fideos s/gluten con verduritas
2º. Estofado de cerdo a la jardinera con papas dado
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

18
1º. Coditos s/gluten con salsa de atún y tomate
2º. Merluza a la vizcaína con verduritas
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

19
1º. Lentejas compuestas
2º. Solomillo de pollo al grill con ensalada bulgur tabulé
Yogur y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

22
1º. Espirales s/gluten con salsa de verduras y pavo
2º. Pavo en salsa al horno a la jardinera eco
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

23
1º. Caldo de papas canario con huevo
2º. Tacos de merluza al horno con ensalada griega
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

24
1º. Arroz mar y montaña
2º. Jamoncitos de pollo a la jardinera
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

25
1º. Potaje de alubias con acelgas y verduras o puré
2º. Ternera a la jardinera con papas a cuadro
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

26
Temático

29
1º. Macarrones con verduras eco
2º. Emince de pollo con ensalada tropical
Fruta y pan s/gluten
Calorías Prot. H.C. Lípidos

30
Festivo

31
1º. Sopa minestrone con estrellitas
2º. Ragout de cerdo con verduras y papas a cuadro
Fruta y pan s/gluten
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.

