

COSTA TEGUISE

Mayo 2023

MENÚ VEGETARIANO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Festivo	2 1º. Tallarines con salsa napolitana, albahaca y queso 2º. Bocados vegetarianos con ensalada de melocotón y pera Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	3 1º. Sopa de verduras con arroz 2º. Tofu 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 seitán 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 tofu en adobo con ensalada de tomates y aguacates Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	9 1º. Crema de calabaza y puerros 2º. Bocados vegetarianos estilo fiesta Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	10 1º. Pasta con salsa de pesto casera eco 2º. Seitán al horno con ensalada de la casa Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	11 1º. Arroz con verduras 2º. Medallones de tofu 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 vegetariana y ensalada de remolacha Yogur y pan integral Calorías Prot. H.C. Lípidos
15 1º. Arroz tres delicias vegetariano 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. Bocados vegetarianos al horno con ensalada de Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	17 1º. Sopa de verduras con fideos 2º. Estofado de tofu a la jardinera con papas dado Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	18 1º. Coditos con salsa de tomate 2º. Seitán a la vizcaína con verduras Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	19 1º. Lentejas compuestas 2º. Tofu al grill con ensalada bulgur tabule Yogur y pan integral Calorías Prot. H.C. Lípidos
22 1º. Espirales con salsa de verduras 2º. Tofu 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 tofu marinado al horno con ensalada griega Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	24 1º. Arroz caldoso de verduras 2º. Bocados vegetarianos 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. Seitán 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. Bocados vegetarianos con ensalada tropical Fruta temporada y pan fresco Calorías Prot. H.C. Lípidos	30 Festivo	31 1º. Sopa de verduras con estrellitas 2º. Ragout de tofu 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.

