

MENÚ DEL MES DE JUNIO DE 2019

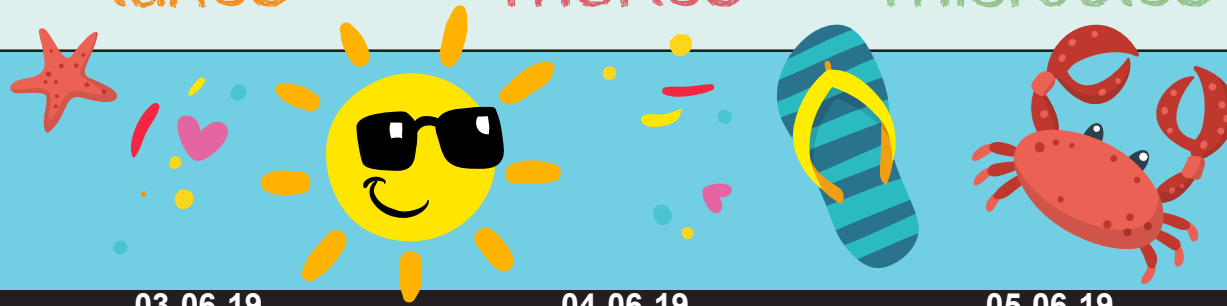
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



- ENSALADAS:**
 (1) LECHUGA Y MAIZ.
 (2) LECHUGA Y ZANAHORIA.
 (3) LECHUGA Y TOMATE.
 (4) LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA.
 (5) LECHUGA.
 (6) LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA



03-06-19	04-06-19	05-06-19	06-06-19	07-06-19
Macarrones con chorizo, tomate y queso rallado. Ventresca de merluza rebozada con Ensalada(2). Maccaroni with chorizo, tomato and minced cheese Coat battered hake belly with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread Calorías 621 Proteínas 31 Lípidos 21 Carbohidratos 77	Judías verdes con jamón y patata Musiitos de pollo asados con ensalada. (4) Green beans with ham and potato Roasted chicken thighs with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread Calorías 619 Proteínas 35 Lípidos 31 Carbohidratos 50	Ensalada campera: patata, huevo cocido, atún, aceitunas, pimiento rojo y pimiento verde. Redondo de ternera asada con arroz blanco. Country salad: potato, egg, tuna, olives, red pepper and green pepper Roasted round of beef with rice Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread Calorías 667 Proteínas 38 Lípidos 27 Carbohidratos 68	Arroz con pollo y verduras. Salmón al horno ensalada (4) Rice with chicken and vegetables Roasted salmon with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread Calorías 684 Proteínas 34 Lípidos 28 Carbohidratos 74	Lentejas guisadas con verduras naturales. (acelga, zanahoria, pimiento) Tortilla de patata con ensalada (3). Stewed lentils with natural vegetables: beets, carrot and pepper Spanish omelette with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread Calorías 607 Proteínas 31 Lípidos 23 Carbohidratos 69
10-06-19	11-06-19	12-06-19	13-06-19	14-06-19
Pasta con tomate y chorizo. Filete de merluza rebozado con Ensalada (2). Pasta with tomato and chorizo Coat battered hake steak with salad Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread Calorías 651 Proteínas 31 Lípidos 17 Carbohidratos 89	Crema de verduras naturales. (acelga, puerro, patata, repollo y zanahoria) Ragut de pavo con patatas fritas. Natural vegetables cream: beets, leek, potato, cabbage and carrot Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread Calorías 692 Proteínas 36 Lípidos 32 Carbohidratos 65	Paella mixta: pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento. Bacalao rebozado con ensalada (2) Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper Coat battered codfish with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread Calorías 676 Proteínas 34 Lípidos 28 Carbohidratos 72	Melón con jamón serrano. Contra de cerdo asado en su jugo con puré de patata. Melon with serrano ham Roasted chicken with potato cream Helado-agua-pan/ice cream-water-bread Calorías 624 Proteínas 31 Lípidos 28 Carbohidratos 62	Garbanzos guisados con verduras y chorizo. Tortilla de atún con ensalada (3) Stewed chick-peas with vegetables and chorizo Tuna omelette with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread Calorías 623 Proteínas 33 Lípidos 23 Carbohidratos 71
17-06-18	18-06-18	19-06-19	20-06-19	21-06-19
Arroz blanco con tomate. Gallineta al horno con Ensalada (2). White rice with tomato Roasted promfret fish with salad Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread Calorías 640 Proteínas 23 Lípidos 24 Carbohidratos 83	Vichyssoise de calabacín Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada(6) Zucchini vichyssoise Breaded chicken steak with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread Calorías 605 Proteínas 35 Lípidos 25 Carbohidratos 60	Guisantes salteados con beicon. Estofado de ternera con patatas fritas. Skipper green peas with bacon Calf stew with fries Fruta-agua-pan/fruit-water-bread Calorías 633 Proteínas 39 Lípidos 21 Carbohidratos 72	Fideua de pollo y verduras. Fritura de pescado variado con ensalada (4) Fideu with chicken and vegetables Various fishes fried with salad Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread Calorías 651 Proteínas 33 Lípidos 27 Carbohidratos 69	Ensalada de pollo: lechuga, pollo cocido, manzana, piña y mayonesa. Pizza de jamón york y queso con patatas chips. Chicken salad: lettuce, chicken, apple, pineapple and mayonnaise Cooked ham and cheese pizza with crisps Helado-agua-pan/ice cream-water-bread Calorías 833 Proteínas 24 Lípidos 48 Carbohidratos 74



ivacaciones!



* Las proteínas, lípidos y carbohidratos están expresados en gramos. La valoración nutricional es orientativa para niños de 6 a 9 años.
 * El personal de Colectividades Coimbra pone a su disposición información relativa a los ingredientes alérgenos en cumplimiento con el reglamento 1169/2011.

HELADOS AL INSTANTE

Llega el verano y con él los helados. ¿Sabes que puedes hacer tus propios helados en casa?

Es una manera estupenda de nutrirse de manera refrescante. Eliminar procesados de nuestro congelador nos aportará salud, sustituyendo un alimento con grasas malas y exceso de azúcares por un tentempié nutritivo y refrescante con el que aportaremos fibra, agua, vitaminas, minerales...y ¡sabor!

Prepárate antes congelando trocitos de fruta: plátano en rodajas, fresas partidas, melocotón en trocitos, mango troceado, aguacate con limón troceado, etc. Y aquí van los pasos:

- Para adquirir la textura de "helado de bola" es importante contar con la base de una fruta como el plátano.
- Pon en la batidora o procesador el plátano congelado y las frutas con las que quieras aportar el sabor principal: fresas, melocotón, frambuesas, arándanos. Será el sabor predominante.
- Tritura. Si a tu batidora le cuesta, añade un poco de leche de coco, leche vegetal/animal o zumo de naranja.
- Añade toppings: frutos secos troceados, chocolate en lascas, semillas de sésamo, etc.
- ¡SABOREA!

¿Qué helado te vas a hacer hoy?

¡FELIZ VERANO!



Sugerencias de cenas del mes

LUNES	3	Gazpacho de sandía y tomate. Lasaña de espinacas
MARTES	4	Melón con jamón. Bacalao al horno con ali oli
MIÉRCOLES	5	Ensalada de canónigos, melocotón, nueces y sesamo. Tortilla de setas
JUEVES	6	Tomates rellenos. Filete de ternera con rucula
VIERNES	7	Endivias rellenas. Pizza casera
LUNES	10	Gazpacho. Revuelto de setas con cebolla, ajetes y huevo.
MARTES	11	Ensalada de espinacas, tomate, pipas y aguacate con limón y aceite. Canelones de bonito
MIÉRCOLES	12	Sopa de verduritas y fideos. Sepia con patata.
JUEVES	13	Espaguetis de calabacín con salsa de tomates cherry y tortilla paisana.
VIERNES	14	Ensalada de canónigos, rúcula, tomate y aguacate aderezada con aceite y limón. Nuggets caseros
LUNES	17	Salmorejo. Tortilla de patata y calabacín.
MARTES	18	Ensalada de arroz integral con canónigos, almendra tostada, tomate y albahaca. Caballa con tomate.
MIÉRCOLES	19	Cus cus de coliflor con naranja y anacardos. Merluza al horno con salsa de yogur
JUEVES	20	Gazpacho de sandía y huevos rellenos.

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



Colectividades Coimbra, S.L.
Tel.: 91 647 04 43
Fax: 91 645 22 92



ANTONIO HERNÁNDEZ

MENÚ DEL MES DE JUNIO 2019

