

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2019

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01-10-19

Espinacas a la crema.
Albóndigas caseras con patatas dado.
Spinach cream
Homemade meat balls with diced potatoes
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 603 Proteínas 35
Lípidos 27 Carbohidratos 55

02-10-19

Lentejas guisadas con verduras naturales
(acelgas, puerro, zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata con ensalada(3)
Stewed lentils with natural vegetables@
beets, leek, carrot and green pepper
Spanish omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Calorías 638 Proteínas 26
Lípidos 23 Carbohidratos 73

03-10-19

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza rebozada con ensalada
(1).
White rice with tomato
Coat battered hake steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 636 Proteínas 29
Lípidos 26 Carbohidratos 71

04-10-19

Guisantes salteados con jamón york.
Ragut de pavo con patatas dado.
Skipped green peas with cooked ham
Turkey stew with diced potatoes
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 602 Proteínas 39
Lípidos 21 Carbohidratos 59

07-10-19

Espirales de pasta tricolor con tomate y queso rallado.
Filete de gallineta al horno con ensalada (1).
Tricolor pasta spirals with tomato and cheese
Roasted pomfret fish with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 607 Proteínas 33
Lípidos 19 Carbohidratos 67

08-10-19

Brocoli rehogada con patatas.
Filete de pechuga de pollo empanado con ensalada(4)
Fried lightly broccoli tan potatoes
Breaded chicken steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 655 Proteínas 35
Lípidos 27 Carbohidratos 68

09-10-19

Judías pintas con verduras.
(acelgas, puerro, zanahoria, pimiento)
Tortilla de jamón york con ensalada (2).
Pinto beans with vegetables: beets, leek, carrot and pepper
Cooked ham omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole-grain bread

Calorías 604 Proteínas 33
Lípidos 24 Carbohidratos 64

10-10-19

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento.
Ventresca de merluza rebozada Con ensalada (6).
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper
Coat battered hake belly with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 579 Proteínas 26
Lípidos 23 Carbohidratos 67

11-10-19

Cocido madrileño completo:
sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne (falda de ternera fresca)
Complete madrilénian stew: noodle soup, chick peas, chorizo, bacon, vegetables and calf
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 662 Proteínas 31
Lípidos 19 Carbohidratos 84

14-10-19

Espaguetis con tomate y carne picada.
Salmón al horno. Ensalada (6)
Spaguetti with tomato and minced meat
Roasted salmon with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 613 Proteínas 31
Lípidos 21 Carbohidratos 75

15-10-19

Patatas guisadas con ternera y verduras.
Cinta de lomo empanada con ensalada(4)
Stewed potatoes with calf and vegetables
Breaded pork loins with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 676 Proteínas 32
Lípidos 32 Carbohidratos 65

16-10-19

Judías blancas con chorizo.
Tortilla de atún con ensalada (2)
White beans with chorizo
Tuna omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole-grain bread

Calorías 611 Proteínas 29
Lípidos 26 Carbohidratos 55

17-10-19

Arroz con pollo y verduras.
Caella rebozada con ensalada (4)
Rice with chicken and vegetables
Coat battered dogfish with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 666 Proteínas 31
Lípidos 26 Carbohidratos 77

18-10-19

Acelgas rehogadas con jamón york y patata.
Muslitos de pollo asados con ensalada(4)
Fried lightly beets with cooked ham and potatoes
Roasted chicken thighs with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 654 Proteínas 21
Lípidos 18 Carbohidratos 67

21-10-18

Sopa de estrellas con picadillo de pollo, puerro y zanahoria.
Escalopines de ternera con champiñón y patatas fritas.
Stars soup with minced chicken, leek and carrot
Little beef steaks with mushrooms and fries
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 660 Proteínas 32
Lípidos 24 Carbohidratos 79

22-10-18

Garbanzos guisados con chorizo y verduras.
Filete de merluza rebozado con ensalada(4)
Stewed chick peas with chorizo and vegetables
Coat battered hake steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 611 Proteínas 39
Lípidos 27 Carbohidratos 53

23-10-19

Judías verdes con tomate.
Redondo de ternera asado con arroz blanco
Green beans with tomato
Roasted beef round with white rice
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-wholegrain bread

Calorías 600 Proteínas 34
Lípidos 25 Carbohidratos 59

24-10-19

Lentejas guisadas con verduras naturales
(acelgas, puerro, zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata con ensalada(3)
Stewed lentils with natural vegetables:
beets, leek, carrot and green pepper
Spanish omelette with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 601 Proteínas 29
Lípidos 25 Carbohidratos 65

25-10-19

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento.
Bacalao rebozado Con ensalada (6).
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper
Coat battered codfish with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 696 Proteínas 32
Lípidos 22 Carbohidratos 90

28-10-19

Macarrones con tomate y chorizo.
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (1).
Maccaroni with tomato and chorizo
Coat battered hake belly with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 610 Proteínas 26
Lípidos 18 Carbohidratos 86

29-10-19

Crema de verduras naturales.
(acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo y calabaza).
Albóndigas caseras en salsa con patatas fritas.
Natural vegetables cream: beets, leek, carrot, celery, cabbage and pumpkin
Home made meats balls with fires
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 624 Proteínas 28
Lípidos 27 Carbohidratos 65

30-10-19

Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne (falda de ternera fresca)
Complete madrilénian stew: noodle soup, chick peas, chorizo, bacon, vegetables and calf
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole-grain bread

Calorías 665 Proteínas 31
Lípidos 19 Carbohidratos 84

31-10-19

no lectivo



ENSALADAS: (1) LECHUGA Y MAÍZ. / (2) LECHUGA Y ZANAHORIA. / (3) LECHUGA Y TOMATE. / (4) LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA. / (5) LECHUGA. / (6) LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA.

LA MICROBIOTA, ESA GRAN DESCONOCIDA

¿Sabes que en el interior de tu organismo habitan unas CIENTOS DE MILLONES de bacterias? Si, tenemos más material genético procedente de estas bacterias que nuestro propio.

Igual ahora te da por pensar que estás poseído por bacterias... pues si, así es.

Esta población bacteriana la llamamos microbiota. Está formada por infinidad de especies diferentes; cada una de ellas cumple una función específica dentro de nuestro cuerpo, muchas de ellas aún por descubrir.

Una de las cuestiones que sí se tienen claras es que si cuidamos a las buenas nuestra salud lo agradecerá infinito y si cuidamos a las malas es más que posible que nos acaben acompañando múltiples enfermedades, síntomas y malestares varios totalmente indeseados

¿CÓMO ALIMENTAMOS A LA MICROBIOTA BENEFICIOSA?

- Alimentos fermentados tipo: yogur, chucrut, kéfir de leche, kéfir de agua,
- Todo tipo de verduras y frutas
- Cereales integrales.
- Legumbres.
- Patata y batata o boniato cocida, enfriada y recalentada. Compota de manzana.

¿CÓMO ALIMENTAMOS A LA MICROBIOTA PERJUDICIAL?

- Azúcares añadidos: no nos referimos al azúcar de la fruta, sino al azúcar de bollería, galletas, etc.
- Harinas refinadas.
- Stress.

Tu decides... ¿a quien alimentas?

TE DESEO UNA MICROBIOTA
EQUILIBRADA



Sugerencias de cenas del mes

MARTES	1	Crema de puerros. Filete de pollo con rodajas de calabacín.
MIÉRCOLES	2	Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón. Pescado al papillote de verduras
JUEVES	3	Arroz de coliflor salteado con calabaza y calabacín. Tortilla de queso.
VIERNES	4	Ensalada de tomate. Burritos de pollo, pimiento y cebolla.
LUNES	7	Crema de calabacín y manzana. Filete de lomo fresco con champiñones.
MARTES	8	Guisantes saltados con bacon y cebolla. Tortilla de bonito con berenjena a la plancha
MIÉRCOLES	9	Brecol al vapor con patata. Merluza con alioli
JUEVES	10	Pisto con quinoa
VIERNES	11	Tostas con guacamole y hummus. Pizza casera de champiñones y pimientos.
LUNES	14	Crema de calabacín, puerro y pera. Filete de ternera con canónigos.
MARTES	15	Espinacas a la crema. Pescado a la plancha con verduritas.
MIÉRCOLES	16	Coliflor gratinada. Hamburguesa casera de pollo.
JUEVES	17	Guiso de calabaza con sepia.
VIERNES	18	Tomates rellenos. Empanadillas caseras de bonito
LUNES	21	Espinacas gratinadas. Caballa a la plancha
MARTES	22	Consomé. Tortilla de boniato.
MIÉRCOLES	23	Crema de calabaza. Trucha al horno
JUEVES	24	Brecol salteado con anacardos, zanahoria y manzana. Pollo asado con compota
VIERNES	25	Pisto con huevo
LUNES	28	Crema de brecol. Pescado al vapor con rodajas de calabacín
MARTES	29	Caldo con fideos. Lasaña de verduras.
MIÉRCOLES	30	Crema de calabacín. Nuggets caseras de merluza.

*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 OCTUBRE 2019

