





MENÚ DEL MES DE DICIEMBRE DE 2019




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2-12-19	3-12-19	4-12-19	5-12-19	6-12-19
<p>"MENU GASTRONOMICO CHINA" Tallarines con verduras. Cerdo agridulce. Ensalada (6) CHINESE MENU Linguini with vegetables Bittersweet pork with salad Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patata cocida y jamón york Jamoncitos de pollo asado con ensalada(4) Fried lightly green beans with cooked potatoes and cooked ham Roasted chicken thighs with salad Yogur natural-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, zanahorias, puerro y pimienta) Tortilla de patata con ensalada (2) Stewed lentils with natural vegetables: spinaches, carrot, leek and pepper Spanish omelette with salad Fruta-agua-pan integral/fruit-wholegrain bread-water</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Arroz caldoso con pollo y verduras. (calabacín, zanahoria, puerro y pimienta) Bacalao rebozado con Ensalada (2) Soupy rice with chicken and vegetables: zucchini, carrot, leek and pepper Coat battered codfish with salad Yogur natural-leche-agua-pan/yogurt-milk-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	festivo
9-12-19	10-12-19	11-12-19	12-12-19	13-12-19
festivo	<p>Guisantes salteados con jamón york. Pechuga de pollo villaroy con ensalada (6) Skipped green peas with cooked ham Villaroy chicken breast with salad Melocotón en almibar-agua-pan/peach in syrup-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, carne de almeja, gambas, caella y pimienta) Ventresca de merluza rebozada con ensalada (4) Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, prawns, dogfish and pepper Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo y calabaza) Redondo de ternera asada en su jugo Con patatas al horno. Natural vegetables cream: beets, leek, carrot, celery cabbage and pumpkin Roasted round of beef in sauce with roasted potatoes Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne. (falda de ternera fresca) Complete medrilenian stew: noodle soup, chick-peas, chorizo, bacon, vegetables and calf Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>
16-12-19	17-12-19	18-12-19	19-12-19	20-12-19
<p>Espaguetis con tomate y chorizo. Filete de gallineta al horno. Ensalada (2) Spaguetti with tomato and chorizo Roasted red fish with salad Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Acelgas rehogadas con patata cocida. Filete de cerdo empanado con ensalada(4) Fried lightly beets with cooked potatoe Breaded pork steak with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Judías blancas con chorizo. Tortilla de atún con ensalada (2) White beans with chorizo Tuna omelette with salad Fruta-pan integral/fruit-water-wholegrain bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Patatas guisadas con ternera y verduras. Filete de merluza rebozado con ensalada (6) Stewed potatoes with calf and vegetables Coat battered hake steak with salad Yogur- agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>	<p>Sopa de arroz con picadillo de puerro, pollo y zanahoria. Pizza de jamón york con patatas chips. Rice soup with minced leek, chicken and carrot Cooked ham pizza with chips Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p style="text-align: right;">Proteínas Carbohidratos</p> <p style="text-align: left;">Calorías Lípidos</p>

vacaciones de navidad


ENSALADAS:

- (1) LECHUGA Y MAÍZ.
- (2) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA.
- (3) LECHUGA Y TOMATE.
- (4) LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA.
- (5) LECHUGA
- (6) LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA.

* 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.



COLECTIVIDADES
COIMBRA

Especialistas en Restauración Colectiva

TORTITAS PARA LAS TARDES DE NAVIDAD

¿Te apetece cuidar a tus niñ@s por Navidad? Estas tortitas harán las delicias de los más pequeños; además de nutrirles y evitar azúcares y otros ingredientes no saludables.

INGREDIENTES (8 tortitas)

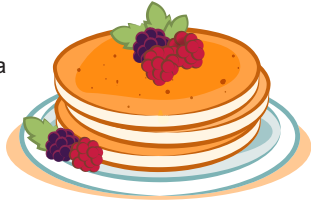
- 60 gramos de harina de avena
- 2 plátanos maduritos
- 3 huevos.

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla y bate todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
2. Pon un poco de aceite en la sartén y vierte parte de la mezcla. Dale la vuelta cuando veas que salen burbujitas.

OTROS

- ✓ La harina de avena la puedes hacer tú mismo triturando los copos de avena.
- ✓ Los plátanos cuanto más maduros mejor; así le aportarán más dulzor a la mezcla.
- ✓ Puedes añadir por encima chocolate negro, fruta, frutos secos, compota de manzana, etc....
- ✓ Si tienes una plancha, será aún más sencillo que hacerlo a la sartén; además de que ahorrarás tiempo.



¡HAZ TU PROPIA MEZCLA Y A DISFRUTAR!

¡FELIZ NAVIDAD!



Sugerencias de cenas del mes

- | | | |
|-----------|----|--|
| LUNES | 3 | Crema de puerros y manzana. Muslitos de pollo con canónigos |
| MARTES | 4 | Arroz de coliflor con salteado de cebolla y zanahoria. Caballa al horno |
| MIÉRCOLES | 5 | Rodajas de calabacín con tomate y queso al horno. Guisantes con bacon |
| LUNES | 10 | Crema de calabacín. Tortilla de boniato. |
| MARTES | 11 | Pisto con huevo. |
| MIÉRCOLES | 12 | Espinacas a la crema. Nuggets de pescado caseras |
| JUEVES | 13 | Salteado de brocoli con almendras y piña. Huevos rellenos de arroz y tomate |
| VIERNES | 14 | Guacamole y hummus con palitos de zanahoria y pepino. Tomates rellenos de bonito |
| LUNES | 17 | Guiso de calabaza con sepia. |
| MARTES | 18 | Crema de champiñones. Filete de lomo |
| MIÉRCOLES | 19 | Crema de coliflor y manzana. Tortilla de patata. |
| JUEVES | 20 | Caldo casero. Lasaña de berenjenas con carne picada. |
| VIERNES | 21 | Patés vegetales variados. Tosta de jamón serrano con tomate |

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



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



ANTONIO HERNÁNDEZ

MENÚ DEL MES DE DICIEMBRE 2019

