

MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2020

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

* ifeliz
año nuevo!

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



07-01-20

08-01-20

08-01-20

09-01-20

10-01-20

no lectivo

no lectivo

Judías verdes con tomate.
Lacón con puré de patatas.
Green beans with tomato
Cooked ham with potato cream
Melocotón en almíbar-agua-pan integral/
peach in syrup-water-wholegrain bread

Calorías 600 Proteínas 25
Lípidos 32 Carbohidratos 67

Arroz caldoso con pollo y verduras.
Bacalao rebozado con ensalada (1)
Soupy rice with chicken and vegetables
Coat battered codfish with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 602 Proteínas 25
Lípidos 22 Carbohidratos 76

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 659 Proteínas 25

13-01-20

14-01-20

15-01-20

16-01-20

17-01-20

Espaguetis integrales con tomate y carne
picada.
Filete de gallineta al horno ensalada (2)
Wholegrain spaguetti with tomato and
minced meat
Roastes redfish fish with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-
bread

Calorías 671 Proteínas 39
Lípidos 19 Carbohidratos 86

Guisantes salteados con jamón york
Ragut de ternera con patatas dado.
Skipped green peas with cooked ham
Calf stew with diced potatoes
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 610 Proteínas 42
Lípidos 22 Carbohidratos 61

Crema de zanahoria.
Muslitos de pollo asado con ensalada(1)
Carrot cream
Roasted chicken thighs with salad
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-
water-wholegrain bread

Calorías 599 Proteínas 28
Lípidos 23 Carbohidratos 70

Paella mixta (pollo, mejillones, cala-
mar, carne de almeja, caella, gambas y
pimiento)
Ventresca de merluza rebozada Con
ensalada (4)

Mixed paella: chicken, mussels, calamary,
clams, dogfish, prawns and pepper
Coat battered hake belly with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread
Calorías 640 Proteínas 26
Lípidos 20 Carbohidratos 89

Lentejas guisadas con verduras naturales,
(acelgas, puerro, zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata con ensalada (4)
Stewed lentils with natural vegetables:
beets, leek, carrot and pepper
Spanish omelette with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 682 Proteínas 23
Lípidos 23 Carbohidratos 97

20-01-20

21-01-18

22-01-20

23-01-20

24-01-20

Macarrones con tomate y chorizo
Perca al horno Ensalada (1).
Maccaroni with tomato and chorizo
Roasted perch with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-
bread

Calorías 651 Proteínas 31
Lípidos 17 Carbohidratos 89

Crema de verduras naturales.(acelgas,
puerro, zanahoria, apio, repollo y cala-
baza)
Filete de pechuga de pollo empanado
con ensalada (4)
Natural vegetables cream: beets, leek,
carrot, celery, cabbage and pumpkin
Breaded chicken steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 619 Proteínas 35
Lípidos 23 Carbohidratos 68

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 659 Proteínas 25
Lípidos 24 Carbohidratos 86

Coliflor gratinada.
Filete de merluza rebozado con.
Ensalada (3)
Yogur-agua-pan
Grated cauliflower.
Hake fillet battered with.
Salad (3)
Yogurt-water-bread

Calorías 634 Proteínas 23
Lípidos 22 Carbohidratos 86

Judías pintas guisadas con verduras
naturales.
(acelga, zanahoria, pimiento)
Tortilla de atún con Ensalada (3).
Stewed pinto beans with natural vegeta-
bles: beets, carrot and pepper
Tuna omelette with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 636 Proteínas 36
Lípidos 24 Carbohidratos 69

27-01-20

28-01-20

29-01-20

30-01-20

31-01-20

Arroz blanco con tomate.
Palometa al horno.
Ensalada (4)
Fruta-agua-pan integral
White rice with tomato.
Baked dove.
Salad (4)
Fruit-water-whole wheat bread

Calorías 609 Proteínas 26
Lípidos 25 Carbohidratos 70

Sopa de fideos con picadillo de pollo, puerro
y zanahoria.
Filete de pechuga de pollo empanada con
ensalada(6)
Yogur-agua-pan
Noodle soup with chicken, leek and carrot hash.
Breaded chicken breast fillet with salad (6)
Yogurt-water-bread

Calorías 627 Proteínas 27
Lípidos 19 Carbohidratos 87

Brocoli rehogado con jamón york.
Albóndigas caseras con patatas fritas.
Friedlightly broccoli with cooked ham
Homemade meat balls with fries
Fruta-agua-leche-pan integral/fruit-water-
milk-wholegrain bread

Calorías 696 Proteínas 33
Lípidos 24 Carbohidratos 87

Judías blancas guisadas con chorizo
Ventresca de merluza rebozada con
Ensalada (2).
Stewed white beans with chorizo
Coat battered hake belly with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 626 Proteínas 21
Lípidos 22 Carbohidratos 86

Patatas a la marinera.(patata, mejillones,
calamar, gambas, carne de almeja y
caella)
Tortilla de jamón york con ensalada (6).
Seaman's potatoes: potatoes, mussels,
calamary, prawns, clams and dogfish
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-
bread

Calorías 668 Proteínas 31
Lípidos 28 Carbohidratos 73

CALDOS PARA CALENTAR CUERPO Y ALMA

Llega el invierno y con él el cuerpo nos pide alimentos calientes. Preparar caldos es una excelente idea para hidratarnos y calentarnos.

Aquí van algunas ideas:

CALDO DE PESCADO:

1. Cuece verduras (zanahoria, puerro, cebolla, cebolleta y pimienta verde) junto a espaldas de pescado. Como espaldas de pescado puedes añadir tanto cabezas como espaldas de pescado. Los pescados más recomendables son el rape, merluza, congrio, dorada, cangrejo, otros mariscos.
2. Dejar cocer durante media hora. Es importante ir quitando la espuma que se genera durante la cocción.
3. Cuela para retirar los restos de pescado y verduras.

CALDO DE VERDURAS:

1. Sofreír en una olla cebolla; una vez dorada añadir zanahorias, puerro, cebolla, calabacín, pimienta roja y ajo. Saltear durante unos 10 minutos.
2. Cubrir con agua y dejar a fuego medio hasta que comience a hervir.
3. Quitar la espuma que salga por la superficie; y dejar cocinar a fuego medio durante 1 hora.

USOS Y DISFRUTE:

1. Ingerirlos tal cual, a modo de **consomé**.
2. **Sopa:** añade arroz, pasta o quinoa.
3. **Sopa de verduras:** sofríe verduritas y patata /boniato cortado en dados pequeños. Cuece hasta que esté a tu gusto.
4. **Pastillas de caldo casero:** Congelar en cubitos y añade a tus guisos, sopas, etc...



Sugerencias de cenas del mes

MIÉRCOLES	8	Cus cus con verduras. Trucha al horno
JUEVES	9	Crema de calabacín e hinojo. Tortilla de bonito
VIERNES	10	Ensalada de canónigos, manzana y nueces. Burrito de pollo.
LUNES	13	Crema de brocoli. Pollo asado con patata
MARTES	14	Pisto con huevo
MIÉRCOLES	15	Coliflor gratinada. Merluza al vapor con patata
JUEVES	16	Sopa de verduras. Filete de lomo con compota de manzana
VIERNES	17	Guacamole y hummus con palitos de zanahoria. Pizza casera.
LUNES	20	Crema de puerros. Huevos rellenos de bonito.
MARTES	21	Arroz de coliflor con cebolla, zanahoria y calabacín. Sardinas con tomate
MIÉRCOLES	22	Brocoli salteado con manzana. Pescado a la plancha con pimientos verdes
JUEVES	23	Consomé. Berenjenas asadas con tomate y filete de pollo
VIERNES	24	Ensalada de tomate con bonito. Hamburguesa casera
LUNES	27	Crema de calabaza. Mejillones al vapor.
MARTES	28	Pisto con hamburguesa casera.
MIÉRCOLES	29	Judías verdes con ajo y pimentón. Tortilla de boniato.
JUEVES	30	Crema de calabacín y manzana. Hígado encebollado
VIERNES	31	Ensalada de canónigos, manzana, nueces, pasas y bonito. Tosta de jamón serrano con tomate

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



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



MENÚ DEL MES DE ENERO 2020

ANTONIO HERNÁNDEZ

