

MENÚ DEL MES DE FEBRERO DE 2020

lunes

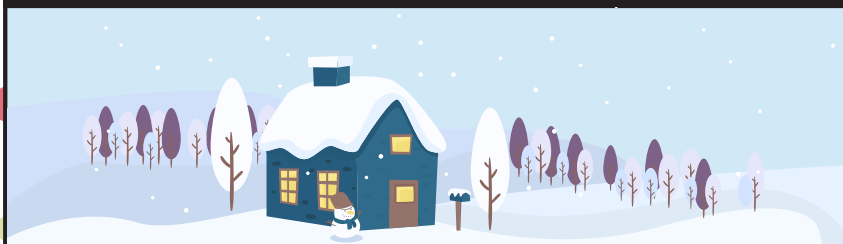
martes

miércoles

jueves

viernes

01-02-20



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

*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.

03-02-20

04-02-20

05-02-20

06-02-20

07-02-20

Coditos con jamón york y queso rallado.
 Filete de gallineta al horno. Ensalada (1)
 Pasta with cooked ham and minced cheese
 Roasted redfish steak with salad
 Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Cocido madrileño completo:
 sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne.
 Complete madrilanian stew: noodle soup, chick peas, chorizo, bacon, vegetables and calf
 Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria.
 Muslitos de pollo asado con ensalada (1)
 Fried lightly green beans with potato and carrot
 Roasted chicken thighs with salad
 Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-wholegrain bread

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, gambas y pimiento).
 Bacalao rebozado con ensalada (4).
 Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, prawns and pepper
 Coat battered codfish with salad
 Yogur natural -agua-pan/yogurt-water-bread

Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimiento verde)
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada (3)
 Stewed lentils with natural vegetables: spinachs, leek, carrot and green pepper
 Spanish omelette with zucchini and salad
 Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 669 Proteínas 27
 Lípidos 25 Carbohidratos 84

Calorías 642 Proteínas 33
 Lípidos 20 Carbohidratos 76

Calorías 629 Proteínas 31
 Lípidos 28 Carbohidratos 57

Calorías 619 Proteínas 31
 Lípidos 23 Carbohidratos 72

Calorías 627 Proteínas 33
 Lípidos 27 Carbohidratos 63

10-02-20

11-02-20

12-02-20

13-02-20

14-02-20

Espaguetis integrales con tomate y carne picada.
 Salmón al horno. Ensalada (1)
 Wholegrain pasta with tomato and minced meat
 Roasted salmon with salad
 Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Guisantes salteados con beicon.
 Ragut de pavo con verduritas y patatas dado.
 Skipped green peas with bacon
 Turkey stew with vegetables and diced potatoes
 Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Crema de zanahorias.
 Filete de cerdo empanado con ensalada (1)
 Carrot cream
 Breaded pork steak with salad
 Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-wholegrain bread

Patatas guisadas con bacalao y calamares.
 Tortilla de jamón york y queso con ensalada (4)
 Stewed potatoes with codfish and calamary
 Cooked ham and cheese omelette with salad
 Yogur natural -agua-pan/yogurt-water-bread

Judías pintas guisadas con verduras naturales y arroz. (acelgas, puerro, zanahoria y pimiento)
 Ventresca de merluza rebozada con ensalada (3)
 Stewed pinto beans with natural vegetables and rice: beets, leek, carrot and pepper
 Coat battered hake belly with salad
 Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 666 Proteínas 38
 Lípidos 22 Carbohidratos 79

Calorías 629 Proteínas 41
 Lípidos 25 Carbohidratos 60

Calorías 632 Proteínas 35
 Lípidos 32 Carbohidratos 51

Calorías 664 Proteínas 31
 Lípidos 32 Carbohidratos 63

Calorías 624 Proteínas 36
 Lípidos 28 Carbohidratos 57

17-02-20

18-02-18

19-02-20

20-02-20

21-02-20

Sopa de fideos con picadillo de pollo, puerro y zanahoria.
 Escalopines de ternera en salsa con champiñón y patatas fritas.
 Noodle soup with minced chicken, leek and carrot
 Little beef steaks in sauce with mushrooms and fries
 Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Garbanzos guisados con verduras y chorizo.
 Perca al horno . Ensalada(4).
 Stewed chick peas with vegetables and chorizo
 Roasted perch fish with salad
 Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Crema de verduras naturales. (acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo y calabaza)
 Albóndigas caseras con patatas fritas. (carne mixta fresca)
 Natural vegetables cream: beets, leek, carrot, celery, cabbage and pumpkin
 Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-wholegrain bread

Arroz caldoso con pollo y verduras. (calabacín, puerro, zanahoria)
 Filete de merluza rebozado con ensalada(4).
 Soupy rice with chicken and vegetables: zucchini, leek and carrot
 Coat battered hake steak with salad
 Yogur natural -agua-pan/yogurt-water-bread

Alubias canela guisadas con verduras. (acelgas, zanahoria, puerro)
 Tortilla de atún con ensalada (1)
 Stewed cinnamon beans with vegetables: beets, carrot and leek
 Tuna omelette with salad
 Yogur natural -agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 656 Proteínas 32
 Lípidos 24 Carbohidratos 78

Calorías 611 Proteínas 39
 Lípidos 24 Carbohidratos 53

Calorías 628 Proteínas 24
 Lípidos 23 Carbohidratos 76

Calorías 629 Proteínas 31
 Lípidos 29 Carbohidratos 61

Calorías 620 Proteínas 34
 Lípidos 28 Carbohidratos 58

24-02-20

25-02-20

26-02-20

27-02-20

28-02-20

Arroz blanco con tomate.
 Palometa al horno con ensalada (6)
 With rice with tomato
 Roasted pomfret fish with salad
 Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Fideuá marinera.
 (calamar, mejillones, gambas, merluza)
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada (4)
 Seaman's noodles: calamary, mussels, prawns, hake
 Grilled pork loins with salad
 Yogur natural -agua-pan/yogurt-water-bread

Crema de calabacín.
 Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada (4)
 Zucchini cream
 Breaded chicken-thigh steak with salad
 Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Judías blancas guisadas con chorizo.
 Bacalao rebozado con ensalada (1)
 Stewed White beans with chorizo
 Coat battered codfish with salad
 Yogur natural -agua-pan/yogurt-water-bread

no lectivo

Calorías 647 Proteínas 31
 Lípidos 19 Carbohidratos 89

Calorías 672 Proteínas 39
 Lípidos 32 Carbohidratos 57

Calorías 600 Proteínas 29
 Lípidos 32 Carbohidratos 49

Calorías 698 Proteínas 33
 Lípidos 30 Carbohidratos 74

FRUTAS Y VERDURAS PARA EL INVIERNO

La naturaleza "fabrica" en cada estación lo que nuestro cuerpo y salud necesitan. Para el frío invierno nos ofrece frutas y verduras ricas en nutrientes para afrontar las bajas temperaturas y mantener una adecuada salud.

VERDURAS: Brócoli, endivias, acelgas, alcachofas, coliflor, col lombarda, espinacas, repollo, puerro, hinojo, zanahoria, calabaza, etc..

FRUTAS: aguacate, frambuesa, kiwi, limón, mandarina, naranja, plátano, pomelo, uvas, fresas, etc..

¿QUE PLATOS PODEMOS PREPARAR CON ESTOS INGREDIENTES?

- Brócoli al vapor con aguacate y huevo.
- Lombarda con manzana asada.
- Hamburguesa de coliflor y avena.
- Crema de calabacín e hinojo.



¡QUE LA MITAD DE TU PLATO
ESTÉ COMPUESTO POR VERDURAS!



Sugerencias de cenas del mes

LUNES	3	Crema de puerros. Salteado de pollo con pimientos
MARTES	4	Pisto con huevo
MIÉRCOLES	5	Coliflor gratinada. Pescado al vapor con champiñones
JUEVES	6	Judías verdes con patata. Filete de cerdo con calabacín a la plancha
VIERNES	7	Pizza casera de verduras.
LUNES	10	Crema de calabaza. Huevo a la plancha con pimientos verdes.
MARTES	11	Brecol salteado con bacon y almendra. Trucha al horno con canónigos.
MIÉRCOLES	12	Espinacas a la crema. Tortilla de boniato.
JUEVES	13	Sopa de verduras. Conejo al ajillo
VIERNES	14	Brocheta de piña y tomates cherry. Burritos de pollo con canónigos y maíz
LUNES	17	Crema de calabacín e hinojo. Mejillones al vapor
MARTES	18	Consomé. Filete con pisto.
MIÉRCOLES	20	Guisantes con jamón y huevo cocido.
JUEVES	20	Guiso de muslitos de pollo y calabaza.
VIERNES	21	Patés vegetales con dips de zanahoria. Hamburguesa casera de pollo
LUNES	24	Acelgas con patata. Filetes rusos con champiñones
MARTES	25	Arroz de coliflor con zanahoria. Hamburguesa casera de pescado.
MIÉRCOLES	26	Sopa de verduras. Pescado al horno.
JUEVES	27	Crema de brécol. Huevo a la plancha con pimientos verdes

*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 FEBRERO 2020

ANTONIO HERNÁNDEZ

