

# MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2020

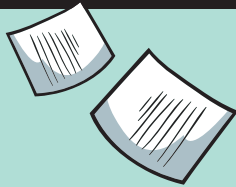
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



"Disfruta  
comiendo fruta"



8-9-20

9-9-20

10-9-20

11-9-20

**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.

Macarrones con tomate y queso rallado.  
Lacón a la plancha con ensalada(6)  
Maccaroni with chorizo and minced cheese  
Grilled boiled ham with salad

Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 607 Proteínas 26  
Lípidos 19 Carbohidratos 83

Arroz caldoso con pollo y verduras (calabacín, puerro y zanahoria)  
Filete de merluza rebosada con ensalada (1)  
Soupy rice with chicken and vegetables:  
zucchini, leek and carrot  
Coat battered hake steak with salad  
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-wholegrain bread

Calorías 664 Proteínas 29  
Lípidos 28 Carbohidratos 74

Patatas guisadas con costillas de cerdo adobadas.  
Tortilla de atún con ensalada(4).  
Stewed potatoes with marinated pork ribs  
Tune omelette with salad

Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 683 Proteínas 34  
Lípidos 27 Carbohidratos 76

Cocido madrileño completo:  
sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne (falda de ternera fresca)

Complete Madrilienian stew: noodle soup, chick-peas, chorizo, bacon, vegetables and calf

Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 660 Proteínas 25  
Lípidos 24 Carbohidratos 86

14-9-20

15-9-20

16-9-20

17-9-20

18-9-20

Espaguetis con tomate y chorizo.

Bacalao al horno con ensalada(1)

Spaguetti with tomato and chorizo  
Roasted codfish with salad  
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 651 Proteínas 31  
Lípidos 19 Carbohidratos 89

Guisantes salteados con jamón.  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada (3)  
Skipped green peas with ham  
Roasted chicken thighs with salad

Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 622 Proteínas 33  
Lípidos 22 Carbohidratos 73

Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, calabacín, zanahoria y patata)  
Albóndigas caseras en salsa con patatas fritas. (carne mixta fresca)  
Natural vegetables cream: beets, leek, zucchini, carrot and potato  
Homemade meat balls in sauce with fries  
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-bread

Calorías 654 Proteínas 27  
Lípidos 26 Carbohidratos 78

Paella mixta(pollo, mejillones, calamar, carne de almeja, gambas, caella, guisantes y pimiento rojo)  
Ventresca de merluza rebosada con ensalada (6)  
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, prawns, dogfish, green peas and red pepper  
Coat battered hake belly with salad  
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 700 Proteínas 32  
Lípidos 24 Carbohidratos 89

Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimiento)

Tortilla de patata con ensalada (1)  
Stewed lentils with natural vegetables: spinachs, leek, carrot and pepper  
Spanish omelette with salad  
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 669 Proteínas 26  
Lípidos 25 Carbohidratos 85

21-9-20

22-9-20

23-9-20

24-9-20

25-9-20

Arroz blanco con tomate.  
Gallineta al horno con ensalada (2).  
White rice with tomato  
Roasted redfish with salad

Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 617 Proteínas 29  
Lípidos 17 Carbohidratos 87

Melón con jamón serrano.  
Escalopines de ternera con champiñón y patatas al horno. (carne fresca)  
Melon with Serrano ham  
Calf little steaks with mushrooms and roasted potatoes  
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Calorías 652 Proteínas 29  
Lípidos 17 Carbohidratos 87

Judías blancas guisadas con chorizo.  
Filete de merluza al horno con ensalada (2)  
Stewed White beans with chorizo  
Roasted hake steak with salad  
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Calorías 647 Proteínas 36  
Lípidos 28 Carbohidratos 62

Acelgas rehogadas con patata cocida.  
Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada (3) (carne fresca)

Fried lightly beets with boiled potatoes  
Breaded chicken thigh steak with salad  
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 630 Proteínas 37  
Lípidos 22 Carbohidratos 71

Potaje de garbanzos con bacalao.  
Tortilla de calabacín con ensalada (3)  
Chick peas stew with codfish  
Zucchini omelette with salad

Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 665 Proteínas 31  
Lípidos 26 Carbohidratos 70

28-9-20

29-9-20

30-9-20

Espirales de pasta de verduras con tomate y queso rallado  
Salmón al horno con ensalada(1)  
Veggie pasta spirals with tomato and minced cheese  
Roasted salmon with salad  
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 665 Proteínas 31  
Lípidos 21 Carbohidratos 88

Judías verdes con jamón york.  
Carillada de cerdo estofada con patatas dado.  
Green beans with cooked ham  
Green beans with cooked ham  
Stewed pork cheeks with diced potatoes  
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 638 Proteínas 31  
Lípidos 26 Carbohidratos 70

Paella mixta(pollo, mejillones, calamar, carne de almeja, gambas, caella, guisantes y pimiento rojo)  
Ventresca de merluza rebosada con ensalada (6)  
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, prawns, dogfish, green peas and red pepper  
Coat battered hake belly with salad  
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-wholegrain bread

Calorías 700 Proteínas 32  
Lípidos 24 Carbohidratos 89



\*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.

## ¿FORTALECES O DEBILITAS TU SISTEMA INMUNE?

Nuestro sistema inmune nos protege frente a las infecciones, como las bacterias y los virus. Una parte de este sistema puede ser influenciada por nuestro estilo de vida.

Por ello, hoy más que nunca, es necesario cuidarlo. Hay factores como la alimentación, el sueño, la gestión del estrés y el ejercicio físico que nos pueden ayudar a fortalecerlo. Por otro lado si descuidamos dichos factores; debilitaremos nuestro sistema inmune.

- **Alimentación:** prioriza en tu alimentación verduras, frutas, carnes, pescados, huevos y cereales integrales. Que los procesados, alimentos ricos en azúcares, bebidas refrescantes, etc; solo estén en tu vida de manera puntual.
- **Ejercicio físico:** movernos tiene innumerables beneficios tanto para nuestra salud cardiovascular, capacidad pulmonar; y para nuestro sistema inmune. El sedentarismo nos debilita. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse. Ten una vida activa.
- **Sueño:** durante las horas de sueño se realizan infinitas funciones necesarias para mantener el equilibrio de este maravilloso sistema. Establece horarios para dormir, así como rutinas que faciliten un sueño reparador.
- **Gestión del estrés:** el estrés produce una alteración transitoria que debilite el sistema inmunológico, pero cuando la condición es permanente esta alteración puede convertirse en permanente. Aprende a gestionar tus emociones y miedos.

*Cuidate y cuida a los tuyos con un estilo de vida saludable.*



## Sugerencias de cenas del mes

- |           |    |  |
|-----------|----|--|
| MARTES    | 8  | Crema fría de puerros. Tortilla de bonito  |
| MIÉRCOLES | 9  | Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón. Filete de pollo con calabacín a la plancha             |
| JUEVES    | 10 | Crema de calabacín y manzana. Pescado al vapor con canónigos.                                      |
| VIERNES   | 11 | Ensalada al gusto. Pizza casera de champiñones, jamón y queso.                                     |
| LUNES     | 14 | Crema de calabaza. Huevo a la plancha con tomate con orégano.                                      |
| MARTES    | 15 | Brecol al vapor con patata. Sardinas con tomate.   |
| MIÉRCOLES | 16 | Espinacas a la crema. Cus cus con verduritas   |
| JUEVES    | 17 | Pisto con huevo  |
| VIERNES   | 18 | Burrito de lechugas varias, tomate y pollo. Patés variados con palitos de zanahoria, pepino y apio |
| LUNES     | 21 | Crema de calabaza, cebolleta y boniato. Conejo al ajillo   |
| MARTES    | 22 | Coliflor con bechamel. Fogonero en salsa de tomate   |
| MIÉRCOLES | 23 | Crema de calabacín y manzana. Hígado encebollado   |
| JUEVES    | 24 | Guisantes con jamón y huevo cocido.  |
| VIERNES   | 25 | Patés vegetales con dips de zanahoria. Hamburguesa casera de pollo                                 |
| LUNES     | 28 | Crema de puerros. Salteado de pollo con pimientos  |
| MARTES    | 29 | Crema de calabaza. Huevo a la plancha con pimientos verdes.  |
| MIÉRCOLES | 30 | Acelgas con patata. Filetes rusos con champiñones  |



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



## MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE 2020

