

# MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2018

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

## 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.



**07-09-18**

Macarrones con tomate y queso rallado.  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada (6).  
Maccaroni with tomato and minced cheese.  
Grilled pork loin with salad.  
Melocotón en almibar-agua-pan/  
Peach in syrup-water-bread

Calorías 737  
Lípidos 36

Proteínas 23  
Carbohidratos 76

**10-09-18**

**11-09-18**

**12-09-18**

**13-09-18**

**14-09-18**

Guisantes salteados con beicon.  
Estofado de ternera con patatas dado.  
Skipped green peas with bacon.  
Calf stew with diced potatoes.  
Fruta-leche-agua-pan/  
Fruit-milk-water-bread

Calorías 612      Proteínas 41  
Lípidos 31      Carbohidratos 38

Melón con jamón.  
Filete de pechuga de pollo empanado con ensalada (1).  
Melon with ham.  
Breaded chicken steak with salad.  
Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread

Calorías 623      Proteínas 52  
Lípidos 23      Carbohidratos 50

no lectivo

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento).  
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (2).  
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper.  
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread

Calorías 606      Proteínas 28  
Lípidos 10      Carbohidratos 98

Patatas guisadas con atún y verduras.  
Tortilla de queso con ensalada (2).  
Stewed potatoes with tuna and vegetables.  
Cheese omelette with salad.  
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread

Calorías 706      Proteínas 26  
Lípidos 35      Carbohidratos 66

**17-09-18**

**18-09-18**

**19-09-18**

**20-09-18**

**21-09-18**

Coditos de pasta con tomate y chorizo.  
Filete de merluza con ensalada (1).  
Pasta with tomato and chorizo.  
Hake steak with salad.  
Fruta-leche-agua-pan/  
Fruit-milk-water-bread

Calorías 651      Proteínas 31  
Lípidos 17      Carbohidratos 89

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

Calorías 645      Proteínas 30  
Lípidos 17      Carbohidratos 85

Arroz con magro y verduras (calabacín, puerro, guisantes y zanahoria).  
Bacalao rebozado con ensalada (5).  
Rice with pork and vegetables: zucchini, leek, green peas and carrot.  
Coat battered codfish with salad.  
Fruta-leche-agua-pan/  
Fruit-milk-water-bread

Calorías 630      Proteínas 24  
Lípidos 22      Carbohidratos 84

Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata).  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada (4).  
Zucchini cream: zucchini, leek and potato.  
Roasted chicken thighs with salad.  
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 607      Proteínas 35  
Lípidos 23      Carbohidratos 69

Judías pintas con verduras (acelgas, puerro, zanahoria y pimiento).  
Tortilla de atún con ensalada (6).  
Pinto beans with vegetables: beets, leek, carrot and pepper.  
Tuna omelette with salad.  
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread

Calorías 636      Proteínas 36  
Lípidos 24      Carbohidratos 69

**24-09-18**

**25-09-18**

**26-09-18**

**27-09-18**

**28-09-18**

Espaguetis con tomate y chorizo.  
Salmón al horno con ensalada (5).  
Spaguetti with tomato and chorizo.  
Roasted salmon with salad.  
Fruta-leche-agua-pan/  
Fruit-milk-water-bread

Calorías 691      Proteínas 24  
Lípidos 27      Carbohidratos 85

Paella mixta (magro, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento).  
Croquetas de pollo con ensalada (2).  
Mixed paella: pork, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper.  
Chicken croquettes with salad.  
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread

Calorías 657      Proteínas 19  
Lípidos 23      Carbohidratos 91

Judías verdes con tomate.  
Tortilla de patata y fiambre de pechuga de pavo con ensalada (4).  
Green beans with tomato.  
Spanish omelette and cooked turkey with salad.  
Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread

Calorías 646      Proteínas 30  
Lípidos 32      Carbohidratos 52

Lentejas guisadas con verduras (acelgas, puerro, zanahoria y pimiento).  
Filete de merluza rebozado con ensalada (1).  
Stewed lentils with vegetables: beets, leek, carrot and pepper.  
Coat battered hake steak with salad.  
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread

Calorías 617      Proteínas 34  
Lípidos 17      Carbohidratos 73

Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, patata, zanahoria, repollo y calabaza).  
Redondo de ternera asada con patatas al horno.  
Natural vegetables cream: beets, leek, potato, carrot, cabbage and pumpkin.  
Roasted round of beef with potatoes.  
Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread.

Calorías 613      Proteínas 32  
Lípidos 17      Carbohidratos 76

## Objetivo nuevo curso: bienestar

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen objetivos nuevos, oportunidades de aprendizaje y de cambio apasionantes.

Tener una adecuada salud repercute en nuestro bienestar, en nuestro rendimiento académico y profesional.

### ¿Has pensado nuevos objetivos de “salud”?

Podemos hacer pequeños cambios que nos aportarán múltiples beneficios.

Dejamos algunas ideas:

- Huye de los **procesados**. Come **comida real**.
- Disminuye tu consumo de **azúcar**. Saborearás el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Sustituye las **bebidas azucaradas y/o edulcoradas** por **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo), etc.** Si te cuesta mucho este paso, intenta disminuir su consumo.
- **Muévete**. El **sedentarismo** enferma. Haz ejercicio: anda, patina, pedalea...



## Sugerencias de cenas del mes

- Viernes 7** Dips de zanahoria con guacamole.  
Hamburguesa de pescado casera.
- Lunes 10** Crema fría de calabacín.  
Tortilla de bonito con salteado de champiñones.
- Martes 11** Ensalada de canónigos, almendras y melocotón.  
Salteado de cebolla, zanahoria y bacalao.
- Jueves 13** Puerros al vapor con bechamel.  
Cinta de lomo a la plancha con tomates cherry.
- Viernes 14** Verduras a la plancha (calabacín, cebolla y zanahoria).  
Pizza casera de pimientos.
- Lunes 17** Tomates rellenos de arroz.  
Tortilla de calabacín y patata.
- Martes 18** Crema de calabaza y hierbabuena.  
Palometa con tomate.
- Miércoles 19** Arroz de coliflor con tomate y huevo frito.
- Jueves 20** Pisto con bonito.
- Viernes 21** Ensalada de hoja verde, nueces, aceituna, caballa y manzana. Burrito de pollo.
- Lunes 24** Crema de espinacas.  
Pollo asado con compota de manzana.
- Martes 25** Salteado de brécol con almendras y piña.  
Filete.
- Miércoles 26** Mejillones al vapor.  
Ensalada de tomate con bonito.
- Jueves 27** Pimientos asados.  
Pavo con champiñones.
- Viernes 28** Rollitos de espárragos con mahonesa y jamón york.  
Pizza casera de champiñones.

\*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 SEPTIEMBRE 2018

