

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01-10-18	02-10-18	03-10-18	04-10-18	10-10-18
<p>Macarrones con jamón york y queso rallado. Filete de gallineta al horno. Ensalada (2). Maccaroni with cooked ham and cheese Roasted redfish steak with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 619 Proteínas 44 Lípidos 17 Carbohidratos 70</p>	<p>Judías blancas con chorizo. Tortilla de atún con ensalada(3). White beans with chorizo Tuna omelette with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 646 Proteínas 33 Lípidos 29 Carbohidratos 54</p>	<p>Crema de calabacín. Albóndigas caseras en salsa con patatas fritas. (carne mixta fresca) Zucchini cream. Homemade meat balls in sauce with fries Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread</p> <p>Calorías 616 Proteínas 37 Lípidos 28 Carbohidratos 50</p>	<p>Arroz con pollo y verduras. Ventresca de merluza con ensalada (5). Rice with chicken and vegetables Hake belly with salad Yogur-agua-pan/yogurt.water-bread</p> <p>Calorías 651 Proteínas 29 Lípidos 14 Carbohidratos 98</p>	<p>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</p> <p>Calorías 647 Proteínas 31 Lípidos 19 Carbohidratos 84</p>
08-10-18	09-10-18	10-10-18	11-10-18	12-10-18
<p>Espaguetis con tomate y carne picada Filete de merluza rebozado con ensalada (1). Spaguetti with tomato and minced meat Coat battered hake steak with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 611 Proteínas 30 Lípidos 19 Carbohidratos 84</p>	<p>Judías verdes salteadas con jamón york. Estofado de ternera con patatas dado Skipped green beans with cooked ham Calf stew with diced potatoes Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 583 Proteínas 38 Lípidos 28 Carbohidratos 41</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria, pimiento). Palometa al horno. ensalada(2). Stewed lentils with natural vegetables: spinachs, leek, carrot, pepper. Roasted pomfret fish with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 610 Proteínas 44 Lípidos 20 Carbohidratos 58</p>	<p>Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento). Cinta de lomo a la plancha con ensalada (6). Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper Grilled pork loins with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 672 Proteínas 30 Lípidos 24 Carbohidratos 84</p>	<h1 style="color: red;">no lectivo</h1>
15-10-18	16-10-18	17-10-18	18-10-18	19-10-18
<p>Arroz blanco con tomate Ventresca de merluza rebozada con ensalada (1). White rice with tomato Coat battered hake belly with salad Melocotón en almíbar-agua-pan/peach in syrup-water-bread</p> <p>Calorías 650 Proteínas 29 Lípidos 26 Carbohidratos 75</p>	<p>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. Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 642 Proteínas 33 Lípidos 20 Carbohidratos 76</p>	<p>Crema de zanahorias. Muslitos de pollo asados con ensalada(4) Carrot cream. Roasted chicken thighs with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 633 Proteínas 38 Lípidos 21 Carbohidratos 68</p>	<p>Patatas guisadas con bonito. Tortilla de jamón york con ensalada (6). Stewed potatoes with tuna Omelette with cooked ham and salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 610 Proteínas 23 Lípidos 21 Carbohidratos 77</p>	<p>Judías pintas con arroz y verduras. (acelgas, puerro, zanahoria, pimiento) Salmón al horno con ensalada (2). Pinto beans with rice and vegetables: beets, leek, carrot and pepper Roasted salmon with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 629 Proteínas 33 Lípidos 33 Carbohidratos 43</p>
22-10-18	23-10-18	24-10-18	25-10-18	26-10-18
<p>Sopa de estrellas con picadillo de pollo, puerro y zanahoria. Escalopines de ternera con beicon, champiñón y patatas fritas. Stars soup with minced chicken, leek and carrot. Beef steaks with bacon, mushrooms and fries Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread</p> <p>Calorías 670 Proteínas 32 Lípidos 17 Carbohidratos 93</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo. Atún empanado con ensalada(1). Stewed lentils with chorizo Breaded tuna with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 579 Proteínas 31 Lípidos 31 Carbohidratos 44</p>	<p>Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo y calabaza) Estofado de pavo con patatas dado. (carne fresca mixta) Natural vegetables cream: beets, leek, carrot, celery, cabbage and pumpkin Turkey stew with diced potatoes Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 666 Proteínas 32 Lípidos 17 Carbohidratos 87</p>	<p>Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento). Bacalao rebozado Con ensalada (6). Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper Coat battered codfish with salad Yogur-agua-pan/yogurt.water-bread</p> <p>Calorías 605 Proteínas 27 Lípidos 14 Carbohidratos 90</p>	<p>Patatas guisadas con costillas de cerdo. Tortilla de queso con ensalada(4). Stewed potatoes with pork ribs Cheese omelette with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 610 Proteínas 27 Lípidos 27 Carbohidratos 60</p>
29-10-18	30-10-18	31-10-18	ENSALADAS	
<p>Macarrones con tomate y chorizo. Filete de merluza rebozado con ensalada (1). Maccaroni with tomato and chorizo Coat battered hake steak with salad Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread</p> <p>Calorías 686 Proteínas 31 Lípidos 20 Carbohidratos 92</p>	<p>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. Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 642 Proteínas 33 Lípidos 20 Carbohidratos 76</p>	<p>Guisantes salteados con jamón york. Pollo villaroy con ensalada. Villaroy chicken with salad Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread</p> <p>Calorías 613 Proteínas 27 Lípidos 21 Carbohidratos 70</p>	<p>(1) LECHUGA Y MAÍZ. (2) LECHUGA Y ZANAHORIA. (3) LECHUGA Y TOMATE. (4) LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA. (5) LECHUGA. (6) LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA.</p>	



LA COLIFLOR: RECETAS QUE TE SORPRENDERÁN

La naturaleza nos ofrece en cada estación aquellas frutas, verduras y hortalizas más adecuadas para las necesidades de nuestro cuerpo.

Una de ellas es la **COLIFLOR**. Tiene numerosos compuestos beneficiosos que ayudarán a adultos y niños a pasar un otoño lleno de energía y vitalidad.

Te ofrecemos **DOS recetas de coliflor** con la que conquistarás a los grandes y pequeños.

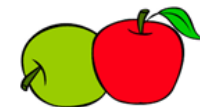
ARROZ DE COLIFLOR LA CUBANA

Pica los arbolitos de la coliflor; puedes hacerlo cortando con un cuchillo, en vaso-picador de la batidora, robot de cocina o con una mandolina.

Cuando queden como granos de arroz, saltéalos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añade tomate frito y un huevo frito. ¡A disfrutar!

CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

Ingredientes (para 4 personas): 1 coliflor, 1 manzana, 1 patata, 1 cebolla, 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, Aceite de oliva virgen extra, sal, semillas de sésamo y/o frutos secos crudos (opcional).



Rehoga la cebolla en el aceite de oliva virgen extra. Añade la patata y la manzana en dados y cocina un par de minutos más. Después añade los ramilletes de coliflor y remueve. Añade el agua y la leche. Cuece durante unos veinte minutos. Bate y salpimenta. Adórnalo con unas semillas de sésamo o unas almendras crudas.

Hay mil formas de cocinar la coliflor: ¿has probado la pizza con base de coliflor? ¿y unas croquetas de coliflor?

INTRODUCE VARIEDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA.



Sugerencias de cenas del mes

- Lunes 1** Crema de brocoli y conejo al ajillo.
- Martes 2** Ensalada de canónigos, aguacate y pepino. Hamburguesas caseras con tomillo.
- Miércoles 3** Tomates rellenos de cus cus con mahonesa casera. Fletan a la plancha.
- Jueves 4** Arroz de coliflor salteado con zanahoria. Contramuslos asados.
- Viernes 5** Consomé. Pizza casera de champiñones.
- Lunes 8** Crema de calabaza con huevo picado. Filete de pollo al limón.
- Martes 9** Guisantes salteados con cebolla y ajo. Huevos rellenos.
- Miércoles 10** Palitos de verdura al horno (zanahoria, calabacín, berenjena y batata) con carne asada.
- Jueves 11** Arroz de coliflor con sofrito de zanahoria y cebolla. Mejillones al vapor.
- Lunes 15** Crema de puerros. Hígado encebollado con patata al horno.
- Martes 16** Caldo y canelones de berenjena.
- Miércoles 17** Pasta con champiñones y brocoli. Pescado blanco al horno.
- Jueves 18** Guiso de calabaza con patata y salchichas.
- Viernes 19** Ensalada de tomate con orégano y aceite. Burritos de pollo y verduritas.
- Lunes 22** Coliflor rebozada. Rafe con zanahoria.
- Martes 23** Crema de calabacín, puerro y patata. Muslitos de pollo asados con manzana.
- Miércoles 24** Guacamole con palitos de pepino. Canelones de bonito.
- Jueves 25** Judías verdes salteadas con cebolla, ajo y jamón. Tortilla de patata.
- Viernes 26** Verduras a la plancha. Hamburguesa de pollo casera con patatas gajo al horno.
- Lunes 29** Crema de coliflor y manzana.
- Martes 30** Consomé. Aguacate relleno de arroz, pollo y piña.
- Miércoles 31** Judías verdes con zanahoria. Pescado al horno.

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



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



ANTONIO HERNÁNDEZ

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE 2018

