

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01-11-18

02-11-18

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.



fiesta

no lectivo

05-11-18

06-11-18

07-11-18

08-11-18

09-11-18

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

Calorías 611 Proteínas 30
Lípidos 19 Carbohidratos 84

Coditos de pasta con jamón york y queso
Filete de gallineta al horno. Ensalada (1)
Pasta with cooked ham and cheese
Roasted pomfret fish with salad
Yogur natural-agua-pan/
natural yogurt-water-bread

Calorías 642 Proteínas 36
Lípidos 28 Carbohidratos 55

Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimienta)
Tortilla de patata con ensalada(3)
Stewed lentils with natural vegetables: spinachs, leek, carrot and pepper
Spanish omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole grain

Calorías 610 Proteínas 44
Lípidos 20 Carbohidratos 58

Crema de zanahorias.
Hamburguesa de pollo con ensalada (4) (carne fresca)
Carrot cream
Chicken hamburger with salad
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Calorías 610 Proteínas 44
Lípidos 20 Carbohidratos 58

Arroz caldoso con pollo y verduras
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (3)
Soupy rice with chicken and vegetables
Coat battered hake belly with salad (carne fresca)
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 610 Proteínas 44
Lípidos 20 Carbohidratos 58

12-11-18

13-11-18

14-11-18

15-11-18

16-11-18

Espaguetis con tomate y carne picada
Bacalao al horno
Ensalada (6)
(carne mixta congelada)
Spaguetti with tomato and minced meat
Roasted codfish with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 650 Proteínas 29
Lípidos 26 Carbohidratos 75

Brócoli salteada con jamón york
Ragut de pavo con patatas dado (carne fresca)
Skipped brócoli with cooked ham
Turkey stew with diced potatoes
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Calorías 662 Proteínas 31
Lípidos 19 Carbohidratos 84

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

Calorías 633 Proteínas 38
Lípidos 21 Carbohidratos 68

Paella mixta (magro, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimienta)
Cazón rebozado con ensalada (2)
Mixed paella: pork, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper
Coat battered dogfish with salad (carne fresca)
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Calorías 629 Proteínas 33
Lípidos 33 Carbohidratos 43

Judías pintas guisadas con verduras naturales (zanahoria, acelgas, puerro, pimienta)
Tortilla de queso con ensalada (5)
Stewed White beans with natural vegetables: carrot, beets, leek and pepper
Cheese omelette with salad
Fruta-agua-pan /fruit-water-bread

Calorías 610 Proteínas 23
Lípidos 21 Carbohidratos 77

19-11-18

20-11-18

21-11-18

22-11-18

23-11-18

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza rebozado con ensalada (2)
White rice with tomato
Coat battered hake steak with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 670 Proteínas 32
Lípidos 17 Carbohidratos 93

Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo y calabaza)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada (1)
Natural vegetables cream: beets, leek, carrot, celery, cabbage and pumpkin
Roasted chicken thighs with salad
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Calorías 636 Proteínas 39
Lípidos 16 Carbohidratos 74

Judías blancas guisadas con chorizo
Tortilla de atún con ensalada (3)
Stewed White beans with chorizo
Tuna omelette with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole grain

Calorías 656 Proteínas 32
Lípidos 17 Carbohidratos 87

Sopa de estrellas con picadillo de pollo, puerro y zanahoria
Albóndigas caseras con patatas fritas (carne fresca mixta)
Stars soup with minced chicken, leek and carrot
Homemade meat balls with fries
Yogur natural-agua-pan/
natural yogurt-water-bread

Calorías 605 Proteínas 27
Lípidos 14 Carbohidratos 90

Guisantes salteados con jamón york
Palometa al horno con ensalada (2)
Skipped Green beans with cooked ham
Roasted permit fish with salad
Fruta-agua-leche-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 610 Proteínas 27
Lípidos 27 Carbohidratos 60

26-11-18

27-10-17

28-11-18

29-11-18

30-11-18

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (6)
Maccaroni with tomato and chorizo
Coat battered hake belly with salad
Fruta-leche-agua-pan/
fruit-milk-water-bread

Calorías 686 Proteínas 31
Lípidos 20 Carbohidratos 92

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

Calorías 613 Proteínas 27
Lípidos 21 Carbohidratos 70

Crema de calabacín
Filete de pechuga de pollo empanado con ensalada (3) (CARNE FRESCA)
Zucchini cream
Breaded chicken breast with salad
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-Whole grain

Calorías 656 Proteínas 32
Lípidos 17 Carbohidratos 87

Lentejas guisadas con verduras naturales (espinacas, zanahorias, puerro y pimienta)
Salmón al horno con ensalada (4)
Stewed lentils with natural vegetables: spinachs, carrot, leek and pepper
Roasted salmon with salad
Yogur natural-agua-pan/natural yogurt-water-bread

Calorías 656 Proteínas 32
Lípidos 17 Carbohidratos 87

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimienta)
Huevos cocidos con atún y tomate
Ensalada (6) (carne fresca)
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper
Boiled eggs with tuna and tomato and salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 656 Proteínas 32
Lípidos 17 Carbohidratos 87

ENFRÍA...Y ALIMENTA TUS BACTERIAS

Cada vez sabemos más de las bacterias que nos habitan. Son imprescindibles para mantener una salud adecuada. De hecho, cuando están en desequilibrio es probable que ocasionen enfermedades. Hay una forma realmente sencilla de alimentarlas. Te lo contamos a continuación.

Alimentos ricos en almidón

Hay determinados alimentos ricos en almidón: **patata, boniato, arroz, legumbres**. Al enfriar estos alimentos, después de cocinados, este almidón se convierte en "almidón resistente", pasando a ser este, alimento para nuestras bacterias.

Por lo tanto, al enfriar estos alimentos una vez cocinados obtenemos dos grandes beneficios:

1. Disminuye su carga glucémica y
2. Alimentamos a nuestras bacterias.

¿Cómo los enfrió?

Lo ideal es enfriarlos un periodo mínimo de 24 horas en la nevera. Así que puedes cocinar arroz, legumbres, patata, boniato, cereales; para varios días y con ello además de ahorrarte tiempo y ayudarte en la planificación de tus comidas, beneficiarás a tu organismo de una manera espectacular.

¿Hay que comerlo frío?

No. Puedes calentarlo sin ningún problema; intentando no exceder los 130°C.

COME, DISFRUTA Y ALIMENTA TUS BACTERIAS.



Sugerencias de cenas del mes

Lunes	5	Canelones de berenjena y bacalao
Martes	6	Crema de calabaza con hinojo. Tortilla de setas
Miércoles	7	Coliflor al horno con bechamel. Filete de pollo con boniato
Jueves	8	Espinacas a la crema. Bonito con tomate
Viernes	9	Dips de zanahoria y pepino con hummus y guacamole. Burrito de pollo con verduras
Lunes	12	Arroz de coliflor con zanahoria, cebolla y anacardo. Huevo cocido
Martes	13	Judías verdes salteadas con cebolla dulce, ajo y pimentón. Salmón al horno
Miércoles	14	Crema de calabacín y manzana. Hamburguesa de merluza con canónigos
Lunes	19	Salteado de brocoli con almendras y salsa de soja. Huevo a la plancha con boniato al horno
Martes	20	Verduras al horno (berenjena, calabacín y zanahoria). Pizza casera de champiñones
Miércoles	21	Pisto con huevo
Jueves	22	Canelones de espinacas y caballa a la plancha
Viernes	23	Crema de calabaza al curry. Boquerones en vinagre
Lunes	26	Consomé. Pisto con huevo
Martes	27	Espaguetis de calabacín con filete de ternera
Miércoles	28	Calabaza asada con hamburguesa casera de pollo
Jueves	29	Crema de brocoli. Tortilla de boniato
Viernes	30	Ensalada de canónigos, manzana, nueces y pasas. Empanadillas caseras de bonito

*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 NOVIEMBRE 2018

