

MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2019

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

¡feliz año nuevo!



07-01-19	08-01-19	09-01-19	10-01-19	11-01-19
<p>no lectivo</p>	<p>Judías verdes con tomate. Lacón con puré de patatas. Green beans with tomato Cooked ham with potato cream Melocotón en almíbar-agua-pan/peach in syrup-water-bread</p> <p>Calorías 600 Proteínas 25 Lípidos 32 Carbohidratos 67</p>	<p>Arroz caldoso con pollo y verduras. Bacalao rebozado con ensalada (1) Soupy rice with chicken and vegetables Coat battered codfish with salad Fruta-agua-leche-pan/fruit-water-milk-bread</p> <p>Calorías 676 Proteínas 24 Lípidos 26 Carbohidratos 86</p>	<p>Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne (falda de ternera fresca) Complete madrilénian 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 86</p>	<p>Patatas a la marinera. (patata, mejillones, calamar, gambas, carne de almeja y caella) Tortilla de jamón york con ensalada (6). Seaman's potatoes: potato, mussels, calamary, prawns, clams and dogfish Cooked ham omelette with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 601 Proteínas 21 Lípidos 37 Carbohidratos 46</p>
14-01-19	15-01-19	16-01-19	17-01-19	18-01-19
<p>Macarrones con tomate y chorizo. Filete de gallineta al horno. ensalada (2) Maccaroni with tomato and chorizo Roasted redfish with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 613 Proteínas 23 Lípidos 2 Carbohidratos 85</p>	<p>Guisantes salteados con jamón york Muslitos de pollo asado con ensalada(1). Skipped Green peas with cooked ham Roasted chicken thighs Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 672 Proteínas 53 Lípidos 28 Carbohidratos 52</p>	<p>Crema de zanahoria. Filete de cerdo empanado con ensalada(1) Carrot cream Breaded pork steak with salad Fruta-agua-leche-pan/fruit-water-milk-bread</p> <p>Calorías 695 Proteínas 35 Lípidos 31 Carbohidratos 79</p>	<p>Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, carne de almeja, caella, gambas y pimiento) Ventresca de merluza rebozada Con ensalada (2) Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper Coat battered hake belly with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 692 Proteínas 26 Lípidos 24 Carbohidratos 93</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras naturales, (acelgas, puerro, zanahoria y pimiento) Tortilla de patata con ensalada (4) Stewed lentils with natural vegetables: beets, leek, carrot and pepper Spanish omelette with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 600 Proteínas 31 Lípidos 24 Carbohidratos 65</p>
21-01-19	22-01-18	23-01-19	24-01-19	25-01-19
<p>Coditos de pasta con tomate y chorizo Salmón al horno Ensalada (1). Pasta with tomato and chorizo Roasted salmon with salad Fruta-agua-leche-pan/fruit-water-milk-bread</p> <p>Calorías 651 Proteínas 31 Lípidos 17 Carbohidratos 89</p>	<p>Crema de verduras naturales.(acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo y calabaza) Filete de pechuga de pollo empanado con ensalada (1) Natural vegetable cream: beets, leek, carrot, celery, cabbage and pumpkin Breaded chicken steak with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 608 Proteínas 33 Lípidos 20 Carbohidratos 74</p>	<p>Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne (falda de ternera fresca) Complete madrilénian stew: noodle soup, chick-peas, chorizo, bacon, vegetables and calf Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 659 Proteínas 25 Lípidos 24 Carbohidratos 86</p>	<p>Brócoli rehogado con jamón york. Lasaña. Broccoli sautéed with ham. Lasagna. Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 601 Proteínas 24 Lípidos 21 Carbohidratos 79</p>	<p>Judías pintas guisadas con verduras naturales. (acelga, zanahoria, pimiento) Tortilla de atún con Ensalada (3). Stewed pinto beans with natural vegetables: beets, carrot, pepper Tuna omelette with salad Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 636 Proteínas 36 Lípidos 24 Carbohidratos 69</p>
28-01-19	29-01-19	30-01-19	31-01-19	<p>ENSALADAS: (1) LECHUGA Y MAÍZ. (2) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA. (3) LECHUGA Y TOMATE. (4) LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA. (5) LECHUGA (6) LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA.</p>
<p>Sopa de fideos con picadillo de pollo, puerro y zanahoria. Escalopines de ternera con champiñón y patatas fritas. Noodle soup with minced chicken, leek and carrot Little beef steaks with mushrooms and fries Fruta-agua-pan/fruit-water-bread</p> <p>Calorías 660 Proteínas 25 Lípidos 25 Carbohidratos 84</p>	<p>Arroz blanco con tomate. Palometa al horno.Ensalada (6) White rice with tomato Roasted pomfret fish with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 647 Proteínas 26 Lípidos 19 Carbohidratos 93</p>	<p>Acelgas rehogadas con patata cocida. Hamburguesa casera de pollo con ensalada (6) Fried lightly beets with boiled potatoes Homemade chicken hamburger with salad Fruta-agua-leche-pan/fruit-water-milk-bread</p> <p>Calorías 641 Proteínas 30 Lípidos 29 Carbohidratos 65</p>	<p>Judías blancas guisadas con chorizo Ventresca de merluza rebozada con Ensalada (3). Stewed White beans with chorizo Coat battered hake belly with salad Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread</p> <p>Calorías 648 Proteínas 24 Lípidos 25 Carbohidratos 82</p>	

6 IDEAS PARA EL 2019

El año nuevo ya está aquí y con el nuevas promesas, nuevos objetivos, nuevos retos.

Desde aquí te queremos ofrecer la oportunidad de mejorar tu alimentación y con ello tu salud y la de los tuyos.

Be Healthy ☀ Be Happy

Aquí va nuestro decálogo. Cada mes tiene un objetivo: ¿te unes?

✓ **STRES:** Gestiona tu stress. Iníciate en la práctica de mindfulness, meditación, lo que quiera que sea que te ayude. Si, el stress influye en tu metabolismo, en tu microbiota (los bichitos que viven en tus intestinos) y en resumen en tu bienestar y en el de los tuyos.

✓ **SABOREA:** pon sabor a tus platos con especias. Descubre nuevos sabores y pon una pizca de salud en tus platos.

✓ **BEBE:** hidrátate bien. Sustituye refrescos por agua, infusiones, agua con limón. Saca tu creatividad a pasear.

✓ **PICOTEOS QUE NUTREN:** Sustituye bollería y picoteo "insaludable" por picoteos saludables. Zanahoria, pepino, tomates cherry, fruta a trocitos, frutos secos crudos o tostados, frutas secas....hay un sinfín de posibilidades que te van a "nutrir" en lugar de "desnutrirte".

✓ **INNOVA:** cambia tus preparaciones culinarias. Sustituye los fritos por cocciones al vapor, horneados, salteados. Tu cuerpo te lo agradecerá.

✓ **COCINA:** Sustituye los precocinados por comida real. Planifica tus menús semanales y todo será mucho más fácil. Cocina mas cantidad de cada plato y tendrás para un par de días.

¡Y MUEVETE!

EL EJERCICIO FISICO TE AYUDA EN TODOS
Y CADA UNO DE TUS OBJETIVOS.

¡FELIZ AÑO!



Sugerencias de cenas del mes

- MARTES 8** Espinacas a la crema. Hamburguesa de pescado casera.
- MIÉRCOLES 9** Crema de calabaza. Pollo asado con champiñones
- JUEVES 10** Brecol al vapor con patata. Tortilla de bonito
- VIERNES 11** Caldo. Empanadillas caseras de verduritas
- LUNES 14** Crema de calabacín. Hamburguesa casera de ternera con zanahoria.
- MARTES 15** Coliflor gratinada. Huevos rellenos.
- MIÉRCOLES 16** Pisto. Mejillones al vapor.
- JUEVES 17** Rulitos de espárragos con mahonesa y jamón. Conejo al ajillo
- VIERNES 18** Pimientos asados. Burritos de pollo con tomate y hoja verde.
- LUNES 21** Lasaña de berenjena con carne.
- MARTES 22** Repollo salteado con ajo, pimentón y patata. Huevos a la plancha
- MIÉRCOLES 23** Crema de puerros y pera. Sardinias con tomate.
- JUEVES 24** Arroz de coliflor con cebolla, zanahoria y calabacín. Calamares en salsa.
- VIERNES 25** Brocheta de piña, pollo y tomate. Pizza casera de champiñones
- LUNES 28** Salteado de brecol (al vapor) con almendra, mandarina y arroz. Tortilla de boniato
- MARTES 29** Crema de coliflor y manzana. Cinta de lomo a la plancha con canónigos.
- MIÉRCOLES 30** Guisantes salteados con cebolla caramelizada y bacon. Trucha al horno
- JUEVES 31** Puerros al vapor con bechamel. Tortilla de calabacín y oatata.

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



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

COLECTIVIDADES
COIMBRA

Especialistas en Restauración Colectiva

ANTONIO HERNÁNDEZ

MENÚ DEL MES DE
ENERO 2019

