

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2019

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01-03-19

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.



Las proteínas, lípidos y carbohidratos están expresados en gramos. La valoración nutricional es orientativa para niñ@s 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.

no lectivo

04-03-19

05-03-19

06-03-19

07-03-19

08-03-19

no lectivo

Guisantes salteados con jamón.
Lasaña de carne de ternera con patatas chips.(producto precocinado)
Skipped green peas with ham
Beef lasagne with chips
Melocotón en almibar-agua-pan/peach in syrup-water-bread

Calorías 660 Proteínas 39
Lípidos 24 Carbohidratos 72

Arroz caldoso con pollo y verduras (calabacín, puerro y zanahoria)
Filete de merluza rebozada con ensalada (4) carne fresca).
Soupy rice with chicken and vegetables: zucchini, leek and carrot
Coat battered hake steak with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 652 Proteínas 31
Lípidos 30 Carbohidratos 78

Patatas guisadas con bacalao y calamares.
Hamburguesa casera de pollo con ensalada(4). (carne fresca)
Stewed potatoes with codfish and calamary
Homemade chicken hamburger with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 636 Proteínas 31
Lípidos 28 Carbohidratos 65

Judías pintas guisadas con quinoa y verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de atún con ensalada (4)
Stewed pinto beans with quinoa and vegetables: spinachs, leek, carrot and green pepper
Tuna omelette with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 602 Proteínas 32
Lípidos 26 Carbohidratos 60

11-03-19

12-03-19

13-03-19

14-03-19

15-03-19

Macarrones con tomate, chorizo y queso rallado.
Filete de limanda rebozado con ensalada(1)
Maccaroni with tomato, chorizo and minced cheese
Coat battered tiger fish with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 622 Proteínas 36
Lípidos 15 Carbohidratos 82

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

Calorías 610 Proteínas 32
Lípidos 18 Carbohidratos 80

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/fruit-milk-water-bread

Calorías 680 Proteínas 27
Lípidos 24 Carbohidratos 89

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

Calorías 591 Proteínas 32
Lípidos 19 Carbohidratos 73

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 590 Proteínas 29
Lípidos 22 Carbohidratos 69

18-03-19

19-03-18

20-03-19

21-03-19

22-03-19

Arroz blanco con tomate.
Cazón rebozado con ensalada(6)
White rice with tomato
Coat battered dogfish with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 631 Proteínas 28
Lípidos 19 Carbohidratos 87

Sopa de estrellas con picadillo de pollo, puerro y zanahoria.
Escalopines de ternera con champiñón y patatas al horno.(carne fresca)
Stars soup with minced chicken, leek and carrot
Little beef steaks in sauce with mushrooms and roasted potatoes
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 601 Proteínas 34
Lípidos 21 Carbohidratos 69

Judías blancas guisadas con chorizo.
Gallineta al horno con ensalada (2)
Stewed White beans with chorizo
Roasted pomfret fish with salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole grain bread

Calorías 648 Proteínas 24
Lípidos 25 Carbohidratos 82

Acelgas rehogadas con patata cocida.
Filete de contramuslo de pollo empanado con ensalada (3)(carne fresca)
Friedlightly beets with cooked potatoes
Breaded chicken thighs steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 617 Proteínas 36
Lípidos 29 Carbohidratos 53

Potaje de garbanzos con bacalao.
Tortilla de queso con ensalada (3)
Chick peas stew with codfish
Cheese omelette with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 603 Proteínas 34
Lípidos 19 Carbohidratos 74

25-03-19

26-03-19

27-03-19

28-03-19

29-03-19

Espaguetis con tomate y carne picada.
Salmón al hornocon ensalada(1)
(carne mixta congelada)
Spaguetti with tomato and minced meat
Roasted salmon with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread

Calorías 621 Proteínas 31
Lípidos 21 Carbohidratos 77

Judías verdes rehogadas con patata cocida y jamón york.
Muslitos de pollo asados con ensalada (4) (carne fresca)
Friedlightly green beans with cooked potatoes and cooked ham
Roasted chicken thighs with salads
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 593 Proteínas 34
Lípidos 25 Carbohidratos 58

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

Calorías 694 Proteínas 32
Lípidos 20 Carbohidratos 90

Arroz con pollo, verdura y calamares.
Filete de merluza rebozado con ensalada(3)
(carne fresca)
Rice with chicken, vegetables and calamary
Coat battered hake steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread

Calorías 599 Proteínas 31
Lípidos 19 Carbohidratos 76

Lentejas guisadas con verduras naturales y quinoa (acelgas, puerro, zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (4)
Stewed lentils with natural vegetables and quinoa: beets, leek, carrot and pepper
Spanish omelette with salad
Fruta-agua-pan/fruit-water-bread

Calorías 590 Proteínas 32
Lípidos 22 Carbohidratos 66

UNA BECHAMEL DE... VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeños que se resisten.

Te sorprenderás con la textura y el sabor.

BECHAMEL DE COLIFLOR:

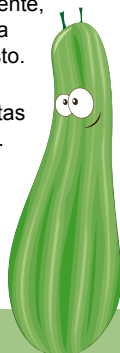
Elimina las hojas de la coliflor y corta los arbolitos. Introdúcelos en una olla o en un utensilio para cocinar al vapor.



Cuécelo o cocínalo al vapor. Cuando esté al dente, escurre un poco el agua sobrante y tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

BECHAMEL DE CALABACIN:

Pela el calabacín. Córtao en rodajas /trozos grandes. Cuécelo o cocínalo al vapor. Una vez esté al dente, tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.



Opcionalmente puedes añadir a estas succulentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...

ALIMENTATE Y DISFRUTA



SUGERENCIAS DE CENA DEL MES

- | | | |
|-----------|----|--|
| MARTES | 5 | Crema de calabaza y puerros. Pescado en tempura con champiñones. |
| MIÉRCOLES | 6 | Coliflor gratinada. Hamburguesa de ternera casera con calabacín. |
| JUEVES | 7 | Espinacas a la crema. Calamares con ensalada de tomate. |
| VIERNES | 8 | Brochetas de tomates cherry y queso. Pizza casera. |
| LUNES | 11 | Crema de calabacín con hinojo. Tortilla de boniato. |
| MARTES | 12 | Acelgas con patata y pimentón. Empanadillas caseras de bonito. |
| MIÉRCOLES | 13 | Sopa de arroz con verduritas. Salmón al horno. |
| JUEVES | 14 | Espaguetis de calabacín con ajo y gambas. Muslitos de pollo asados con compota de manzana. |
| VIERNES | 15 | Palitos de zanahoria con hummus y guacamole. Burritos rellenos de maíz, bonito, lechuga varias y mahonesa. |
| LUNES | 18 | Brécol con patata. Conejo al ajillo. |
| MARTES | 19 | Crema de zanahoria. Hamburguesa de pescado con rodajas de calabacín. |
| MIÉRCOLES | 20 | Tomate rellenos de arroz con bonito. Huevos a la plancha con pisto. |
| JUEVES | 21 | Arroz de coliflor con zanahoria y cebolla confitada. Truchas al horno con bacon. |
| VIERNES | 22 | Pimientos asados. Pates vegetales para dippear. |
| LUNES | 25 | Puerros al vapor con bechamel de calabacín. Cinta de lomo a la plancha con patata al horno.. |
| MARTES | 26 | Crema de brécol. Abadejo con tomate. |
| MIÉRCOLES | 27 | Pisto con huevo. |
| JUEVES | 28 | Lasaña de berenjenas con carne picada. |
| VIERNES | 29 | Ensalada de canónigos, manzana y nueces. Filete de pollo al limón. |

*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 MARZO 2019

