

MENÚ DEL MES DE ABRIL DE 2019

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01-04-19

Sopa de fideos con picadillo de pollo, puerro y zanahoria.
Pechuga de pollo villaroy con ensalada (4)
Noodle soup with minced chicken, leek and carrot
Villaroy's chicken breast with salad
Fruta-agua-pan/fruit/water/bread
Calorías 604 Proteínas 32
Lípidos 24 Carbohidratos 65

02-04-19

Potaje de garbanzos con bacalao.
Tortilla de jamón york con ensalada (2)
Ckick peas stew with codfish
Cooked ham omelette with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread
Calorías 629 Proteínas 32
Lípidos 29 Carbohidratos 60

03-04-19

Patatas guisadas con costillas de cerdo adobadas.
Cazón rebozado con ensalada (4)
Stewed potatoes with marinated pork ribs
Coat battered dogfish with salad
Fruta-leche-agua-pan integral/fruit-milk-water-whole grain bread
Calorías 611 Proteínas 37
Lípidos 23 Carbohidratos 74

04-04-19

Brocoli rehogada con jamón york
Ragut de ternera con patatas dado.
Fried lightly broccoli with cooked ham
Calf stew with diced potatoes
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread
Calorías 629 Proteínas 34
Lípidos 25 Carbohidratos 67

05-04-19

Judías pintas guisadas con quinoa y verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimiento)
Bacalao al horno con ensalada (3)
Stewed pinto beans with quinoa and natural vegetables: spinachs, leek, carrot and pepper
Roasted codfish with salad
Fruta-agua-pan /fruit/water/bread
Calorías 664 Proteínas 42
Lípidos 19 Carbohidratos 70

08-04-19

Macarrones con tomate y chorizo.
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (1).
Maccaroni with tomato and chorizo
Coat battered hake belly with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread
Calorías 697 Proteínas 38
Lípidos 25 Carbohidratos 80

09-04-19

Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, zanahoria, apio, repollo, patata y calabacín)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada(4)
Natural vegetables cream: beets, leek, carrot, celery, cabbage, potato and zucchini
Roasted chicken thighs with salad
Yogur-agua-pan/yogurt/water/bread
Calorías 660 Proteínas 37
Lípidos 24 Carbohidratos 74

10-04-19

Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne.Ensalada (3)
Complete madrilanian stew: noodle soup, chick peas, chorizo, bacon, vegetables and calf. Salad
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole grain bread
Calorías 694 Proteínas 32
Lípidos 20 Carbohidratos 90

11-04-19

Arroz caldoso con pollo y verduras (calabacín, puerro, zanahoria y judías verdes)
Gallineta al horno con ensalada (4)
Soupy rice with chicken and vegetables: zucchini, leek, carrot and green beans
Roasted pomfret fish with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread
Calorías 673 Proteínas 36
Lípidos 33 Carbohidratos 58



vacaciones de semana santa del 12 al 22 de abril



23-04-18

Judías verdes con tomate.
Lacón con puré de patatas.
Green beans with tomato
Lacón with potatoes cream
Melocotón en almíbar-agua-pan/peach in syrup-water-bread
Calorías 607 Proteínas 25
Lípidos 31 Carbohidratos 53

24-04-19

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
Fruta-agua-pan integral/fruit-water-whole grain bread
Calorías 650 Proteínas 27
Lípidos 20 Carbohidratos 87

25-04-19

Sopa de estrellas con picadillo de pollo, puerro y zanahoria.
Filete de pechuga de pollo empanado con ensalada (4)
Stars soup with minced chicken, leek and carrot
Breaded chicken steak with salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread
Calorías 609 Proteínas 36
Lípidos 25 Carbohidratos 60

26-04-19

Lentejas guisadas con verduras. (espinacas, puerro, zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata con ensalada(1)
Stewed lentils with vegetables: spinachs, leek, carrot and green pepper
Spanish omelette with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread
Calorías 645 Proteínas 34
Lípidos 25 Carbohidratos 71

29-04-19

Aroz blanco con tomate.
Filete de merluza con Ensalada(2)
White rice with tomato
Hake steak with salad
Fruta-leche-agua-pan/fruit-milk-water-bread
Calorías 659 Proteínas 35
Lípidos 19 Carbohidratos 87

30-04-19

Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne.Ensalada (3)
Complete madrilanian stew: noodle soup, chick peas, chorizo, bacon, vegetables and calf. Salad
Yogur-agua-pan/yogurt-water-bread
Calorías 642 Proteínas 33
Lípidos 20 Carbohidratos 76

*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.



- ENSALADAS:**
- (1) LECHUGA Y MAÍZ.
 - (2) LECHUGA Y ZANAHORIA.
 - (3) LECHUGA Y TOMATE.
 - (4) LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA.
 - (5) LECHUGA.
 - (6) LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ

¡Y LLEGO LA PRIMAVERA!

La primavera ya ha llegado con infinidad de frutas y verduras de temporada!

¿Quieres saber cuáles son? Aquí las tienes.

FRUTAS

Fresas, kiwi, limón, níspero, albaricoque, cerezas, melocotón, nectarina, aguacate, frambuesa, pera de verano.

VERDURAS

Ajos tiernos, apio, brócoli, cebolla, chirivía, col, coliflor, espinacas, acelgas, judías verdes, lechuga, nabo, patata, puerro, remolacha, rábanos, zanahoria, espárragos...

Experimenta, mezcla, bate, trocea, adereza, lonchea; **INVENTA PLATOS DIVERTIDOS Y NUTRITIVOS.** Te damos algunas ideas:

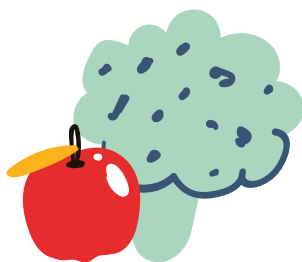
FRUTAS

- Batido de fresas, plátano y leche.
- Bizcocho de zanahoria y coco.
- Batido de cerezas.
- Mix de yogur natural con melocotón troceado y nueces.
- Bowl de fresas con anacardos y chocolate (más del 70% de pureza) troceado
- Rodajas de plátano congelado.

VERDURAS

- Arroz de brócoli con melocotón, almendras y AOVE (Aceite de oliva virgen extra).
- Salteado de espinacas con pera, pasas y pollo.
- Salteado de espárragos verdes con huevo frito y patata cocida.
- Verduras al horno con patata asada y bonito.
- Lasaña de aguacate, patata y salmón.

NUTRETE,
ALIMENTATE,
CUIDATE



Sugerencias de cenas del mes

- LUNES 1** Crema de hinojo y calabacín. Nuggets caseras de merluza.
- MARTES 2** Espinacas a la crema. Berenjenas rellenas de carne picada y verduritas.
- MIÉRCOLES 3** Pisto con huevo.
- JUEVES 4** Crema de calabaza. Pescado al horno.
- VIERNES 5** Ensalada de canónigos, manzana, nueces y pasas. Pizza casera de champiñones
- LUNES 8** Crema de brocoli. Cinta de lomo con comporta de manzana.
- MARTES 9** Patatas y verduras asadas (calabacín, berenjena, pimiento) con pescado.
- MIÉRCOLES 10** Salmorejo. Tortilla de calabacín y patata.
- JUEVES 11** Crema de puerros. Sardinas con tomate.
- MARTES 23** Crema de espinacas. Hamburguesas caseras de pescado.
- MIÉRCOLES 24** Arroz de coliflor con zanahoria y cebolla. Huevos rellenos de bonito.
- JUEVES 25** Tomates rellenos de cus cus con anchoas y verduritas. Salmón al horno.
- VIERNES 26** Brochetas de frutas y verduras. Burrito de pollo con pimientos.
- LUNES 29** Salteado de brocoli con anacardos, manzana y pollo. Muslitos de pollo asados con zanahoria.
- MARTES 30** Crema de acelgas, puerro y patata. Tortilla de champiñones y gambas.

*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 ABRIL 2019

