

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2018

lunes

martes

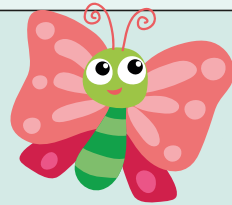
miércoles

jueves

viernes

ENSALADAS

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



01-03-18

Patatas guisadas con costillas de cerdo.
Tortilla de atún con ensalada (4).
Stewed potatoes with ribs. Tuna omelette with salad.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 625 Proteínas 24
Lípidos 25 Carbohidratos 69

02-03-18

Crema de zanahorias.
Palometa al horno con guarnición de arroz blanco.
Carrot cream.
Roasted pomfret fish with rice.
Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread
Calorías 601 Proteínas 28
Lípidos 29 Carbohidratos 54

05-03-18

06-03-18

07-03-18

08-03-18

09-03-18

Lasaña.
Bacalao rebozado con ensalada (1).
Lasagna.
Coat battered codfish with salad.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 619 Proteínas 37
Lípidos 38 Carbohidratos 30

Guisantes salteados con beicon.
Ragut de ternera con patatas dado (carne fresca).
Skipped Green peas with bacon.
Stewed calf with diced potatoes.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 598 Proteínas 39
Lípidos 21 Carbohidratos 58

Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, calabacín, zanahoria y patata).
Filete de cerdo empanado con ensalada (4).
Natural vegetables cream: beets, leek, zucchini, carrot and potato.
Breaded pork steak with salad.
Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread
Calorías 728 Proteínas 52
Lípidos 30 Carbohidratos 68

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almeja, caella, gambas y pimiento).
Filete de merluza rebozado con ensalada (2).
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper. Coat battered hake steak with salad.
Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread
Calorías 605 Proteínas 30
Lípidos 17 Carbohidratos 82

Potaje de garbanzos con bacalao.
Tortilla de queso con ensalada (2).
Chick-peas potage with codfish.
Cheese omelette with salad.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 602 Proteínas 29
Lípidos 26 Carbohidratos 60

12-03-18

13-03-18

14-03-18

15-03-18

16-03-18

Macarrones con tomate, chorizo y queso rallado.
Ventresca de merluza rebozada con ensalada (1).
Macaroni with tomato, chorizo and cheese.
Coat battered hake belly with salad.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 622 Proteínas 36
Lípidos 15 Carbohidratos 82

Crema de calabacín.
Pechuga de pollo villaroy con ensalada (6).
Zucchini cream.
Villaroy's chicken breast with salad.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 600 Proteínas 29
Lípidos 33 Carbohidratos 43

Judías pintas guisadas con verduras naturales (espinacas, puerro, zanahoria y pimiento verde).
Cinta de lomo a la plancha con ensalada (3).
Stewed pinto beans with natural vegetables: spinachs, leek, carrot and green pepper. Grilled pork loins with salad.
Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread
Calorías 699 Proteínas 39
Lípidos 36 Carbohidratos 46

Arroz caldoso con pollo y verduras.
Salmón al horno con ensalada (4).
Soupy rice with chicken and vegetables.
Roasted salmon with salad.
Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread
Calorías 633 Proteínas 29
Lípidos 32 Carbohidratos 55

Lentejas guisadas con verduras naturales (acelgas, puerro, zanahoria y pimiento verde).
Tortilla de patata con ensalada (3).
Stewed lentils with natural vegetables: beets, leek, carrot and green pepper.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 583 Proteínas 29
Lípidos 21 Carbohidratos 63

19-03-18

20-03-18

21-03-18

22-03-18

Coditos de pasta con chorizo, tomate y queso rallado.
Gallineta al horno con ensalada (2).
Pasta with chorizo, tomato and cheese.
Roasted redfish with salad.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 655 Proteínas 19
Lípidos 25 Carbohidratos 85

Judías verdes rehogadas con jamón york.
Albóndigas caseras en salsa con patatas dado.
Fried lightly Green beans with cooked ham.
Homemade meat balls in sauce with diced potatoes (carne mixta fresca).
Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread
Calorías 672 Proteínas 36
Lípidos 31 Carbohidratos 58

Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almeja, caella, gambas y pimiento).
Huevos cocidos con atún y tomate.
Mixed paella: chicken, mussels, calamary, clams, dogfish, prawns and pepper.
Cooked eggs with tuna and tomato.
Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread
Calorías 599 Proteínas 25
Lípidos 18 Carbohidratos 83

Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne (falda de ternera fresca). Ensalada (4).
Complete madrileanian stew: noodle soup, chick-peas, chorizo, bacon, vegetables and calf.
Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread
Calorías 642 Proteínas 33
Lípidos 20 Carbohidratos 76



vacaciones de semana santa
del 23 de marzo al 2 de abril



DESAYUNOS DIFERENTES PARA DÍAS SORPRENDENTES

Al hablar de desayuno parece que tenemos que tomar unos determinados alimentos que están destinados para ello: galletas, cereales, lácteos. En multitud de ocasiones estos productos nos aportan un exceso de azúcares y grasas de las "malas" que impiden a nuestro organismo funcionar de manera óptima.



El desayuno es una comida más del día, al igual que la comida y la cena. ¿por qué entonces lo hacemos tan diferente?

Te damos ideas para desayunos sorprendentes. Pruébalos y siente como te aportan energía:

LÁCTEOS	HUEVOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur natural con kiwi y nueces. ✓ Yogur natural, cerezas, nueces y chocolate negro. ✓ Kéfir de leche de cabra con arándanos y anacardos. ✓ Yogur griego con fruta y frutos secos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huevos revueltos con aguacate y jamón. ✓ Huevos revueltos con tomate, champiñones y queso.
CEREALES	BATIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogur con avena (remojada durante la noche), plátano y nueces. ✓ Leche con avena remojada, cacao puro y avellanas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Batido de leche, plátano y cacao puro. ✓ Batido de leche, plátano y fresas.
PAN	MÁS IDEAS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tostada de aguacate y salmón ahumado. ✓ Tostada de tomate, jamón, aceite y orégano. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aguacate, almendras y queso curado. ✓ Caballa, tomates, rúcula y almendras. ✓ Queso fresco, frutos secos y tomate con aceite de oliva.



Disfruta de un desayuno que te alimente

Sugerencias de cenas del mes

- Jueves 1** Pisto con huevo.
- Viernes 2** Dips de pepino con guacamole y hummus. Burritos de canónigos con pollo
- Lunes 5** Crema de puerros y manzana. Pollo asado con zanahoria
- Martes 6** Caldo de pollo con fideos de calabacín. Bonito con tomate.
- Miércoles 7** Judías verdes con jamón, cebolla y ajo. Huevo pasado por agua con boniato al horno.
- Jueves 8** Brécol con patata. Hamburguesa casera con champiñones.
- Viernes 9** Verduras al horno. Empanadillas caseras.
- Lunes 12** Coliflor gratinada. Conejo al ajillo con espárragos trigueros.
- Martes 13** Sopa de picadillo. Revuelto de setas, huevo y anacardos
- Miércoles 14** Crema de espinacas. Trucha al horno con bacon.
- Jueves 15** Alcachofas salteadas con nueces, jamón y cebolla. Filete.
- Viernes 16** Ensalada de pasta.
- Lunes 19** Espaguetis de calabacín con salsa de aguacate. Tortilla de patata y boniato.
- Martes 20** Consomé. Salteado de brécol, almendras, pasas, bonito y salsa de soja.
- Miércoles 21** Arroz de coliflor salteado con pollo y anacardos. Empanadillas caseras.
- Jueves 22** Crema de calabaza. Pescado al vapor con mahonesa.

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



MENÚ DEL MES DE MARZO 2018



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