

MENÚ DEL MES DE ABRIL DE 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

	03-04-18	04-04-18	05-04-18	06-04-18
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.	Judías verdes con tomate. Lacón con puré de patatas. Green beans with tomato. Lacon with mashed potatoes Melocotón en almíbar-agua-pan/ Peach in syrup-water-bread Calorías 595 Proteínas 25 Lípidos 31 Carbohidratos 50	Lentejas guisadas con verduras naturales (acelgas, zanahoria, puerro y pimiento verde). Salmón al horno. Ensalada (2). Stewed lentils with natural vegetables: beets, carrot, leek and green prepper. Roasted salmon with salad Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread Calorías 608 Proteínas 28 Lípidos 28 Carbohidratos 56	Sopa de fideos con picadillo de pollo, puerro y zanahoria. Filete de pechuga de pollo empanado con ensalada (4). Noodle soup with minced chicken, leek and carrot. Breaded chicken breast with salad Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread Calorías 574 Proteínas 42 Lípidos 19 Carbohidratos 56	Patatas guisadas con atún. Tortilla de jamón york con ensalada (4). Stewed potatoes with tuna. Cooked ham omelette with salad Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread Calorías 644 Proteínas 23 Lípidos 24 Carbohidratos 81
09-04-18	10-04-18	11-04-18	12-04-18	13-04-18
Guisantes salteados con beicon. Estofado de ternera con patatas dado. Skipped green peas with bacon. Calf stew with diced potatoes. Fruta-leche-agua-pan /Fruit-milk-water-bread Calorías 598 Proteínas 39 Lípidos 21 Carbohidratos 58	Macarrones con tomate y chorizo. Ventresca de merluza rebozada con ensalada (1). Maccaroni with tomato and chorizo. Coat battered hake belly with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 686 Proteínas 19 Lípidos 28 Carbohidratos 84	Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne. Ensalada (3). Complete madrilienian stew: noodle soup, chick-peas, chorizo, bacon, vegetables and calf. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 694 Proteínas 32 Lípidos 20 Carbohidratos 90	Crema de calabacín. Hamburguesas de pollo caseras con ensalada (4). Zucchini cream. Homemade chicken hamburger with salad. Yogur natural-agua-pan/Yogurt-water-bread Calorías 628 Proteínas 24 Lípidos 23 Carbohidratos 76	Paella mixta (magro, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento). Cazón rebozado con ensalada (2). Mixed paella: pork, mussels, calamary, clams, smooth dogfish, prawns and pepper. Coat battered dogfish with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 711 Proteínas 20 Lípidos 27 Carbohidratos 97
16-04-18	17-04-18	18-04-18	19-04-18	20-04-18
Acelgas con patata cocida y jamón york. Pechuga de pollo villaroy con ensalada (2). Beets with cooked potatoe and cooked ham. Villeroy's chicken breast with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 672 Proteínas 36 Lípidos 31 Carbohidratos 58	Judías blancas guisadas con chorizo. Bacalao al horno. Ensalada (3). Stewed white beans with chorizo. Roasted codfish with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 648 Proteínas 24 Lípidos 25 Carbohidratos 82	Arroz blanco con tomate. Cinta de lomo a la plancha con ensalada (2). White rice with tomato. Grilled pork loins with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 658 Proteínas 31 Lípidos 30 Carbohidratos 64	Fideuá de pollo y verduras. Filete de merluza rebozado con ensalada (4). Fideua with chicken and vegetables. Coat battered hake steak with salad. Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread Calorías 642 Proteínas 20 Lípidos 22 Carbohidratos 91	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 583 Proteínas 29 Lípidos 21 Carbohidratos 93
23-04-18	24-04-18	25-04-18	26-04-18	27-04-18
Coditos de pasta con tomate, chorizo y queso rallado. Gallineta al horno con ensalada (2). Pasta with tomato, chorizo and minced cheese. Roasted redfish with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 622 Proteínas 36 Lípidos 15 Carbohidratos 82	Crema de verduras naturales (acelgas, puerro, patata, zanahoria, apio, repollo y calabaza). Albóndigas caseras en salsa con patatas fritas. Natural vegetables cream: beets, leek, potato, carrot, celery, cabbage and pumpkin. Homemade meat balls in sauce with fries. Fruta-leche-agua-pan/Fruit-milk-water-bread Calorías 683 Proteínas 25 Lípidos 21 Carbohidratos 93	Judías pintas guisadas con verduras. Tortilla de atún con ensalada (3). Stewed pinto beans with vegetables. Tuna omelette with salad. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 611 Proteínas 29 Lípidos 26 Carbohidratos 55	Paella mixta (pollo, mejillones, calamar, almejas, caella, gambas y pimiento). Ventresca de merluza rebozada con ensalada (4). Mixed paella: pork, mussels, calamary, clams, smooth dogfish, prawns and pepper. Coat battered hake belly with salad. Yogur-agua-pan/Yogurt-water-bread Calorías 605 Proteínas 30 Lípidos 17 Carbohidratos 82	Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, chorizo, tocino, verduras y carne. Ensalada (4). Complete madrilienian stew: noodle soup, chick-peas, chorizo, bacon, vegetables and calf. Fruta-agua-pan/Fruit-water-bread Calorías 694 Proteínas 32 Lípidos 20 Carbohidratos 90

NUEVOS USOS Y DISFRUTE DE LAS VERDURAS

¿Cómo preparamos la verdura para que resulte apetitosa?

Suele ser uno de los grandes dilemas que tenemos a la hora de pensar en platos de verduras; tanto para los niños como para los adultos.



¿Estás harto de las verduras rehogadas y cocidas?

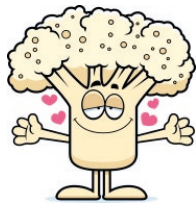
Lee y descubrirás unas cuantas formas de comer y cocinar las verduras de manera rápida y saludable:

- **Fideos de verduras:** en lugar de poner fideos de harina de trigo usa fideos de verduras (fideos de calabacín, fideos de calabaza...).
- **Espaguetis de verduras:** usa espaguetis de verduras, uno de los más comunes son los espaguetis o tallarines de calabacín. Ponlos con su salsa favorita. Puedes hacerlos a mano o con diferentes máquinas que venden a precios muy asequibles. Experimenta con otras verduras como calabaza, zanahoria...
- **Hamburguesas:** mezcla carne y/o pescado con la verdura (pimiento, calabacín, brécol...). Prueba a ver cuál les gusta más.
- **Cuscús:** cambia el cuscús de trigo por cuscús de coliflor, de brécol... A continuación te indicamos cómo hacer un cuscús de coliflor exprés.

Cuscús de coliflor

Tiempo de preparación: 5 minutos.

1. Pica los ramilletes de coliflor (con batidora, robot o manualmente con un rallador) hasta que tenga la consistencia del cuscús.
2. Pon a calentar aceite de oliva en una sartén y saltea el cuscús de coliflor durante un par de minutos a fuego medio.
3. Adereza con tus especias, vegetales y/o salsa preferidas. Es ideal para acompañar carnes, pescados, para hacer ensaladas, etc.



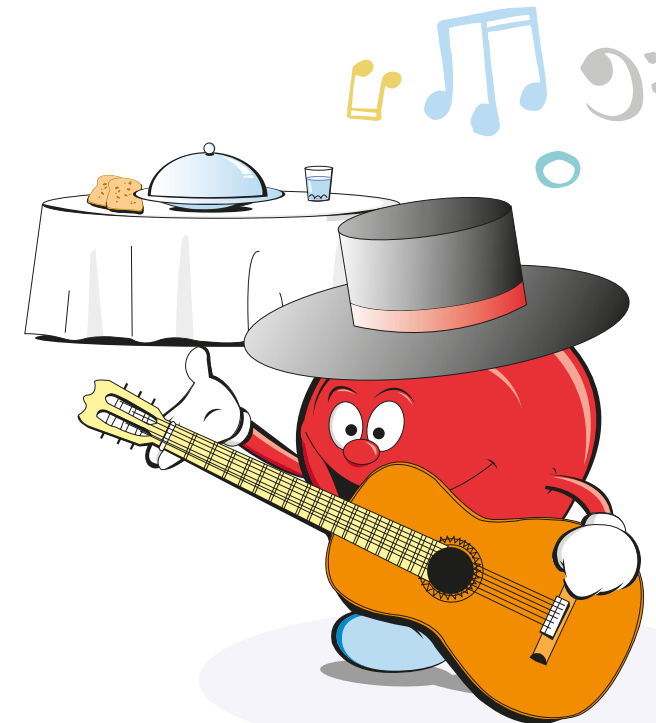
Sugerencias de cenas del mes

- Martes 3** Crema de calabaza y huevo plancha con guisantes.
- Miércoles 4** Espaguetis de calabacín con salsa de tomate. Chuleta de ajo con canónigos.
- Jueves 5** Salteado de brécol, cebolla, almendras y pasas. Empanadillas de pisto con bonito.
- Viernes 6** Rollitos de espárragos con mahonesa y jamón york. Pizza casera de champiñones.
- Lunes 9** Crema de coliflor y manzana. Trucha al horno.
- Martes 10** Judías verdes rehogadas con cebolla, ajo y pimentón. Tortilla de patata y calabacín.
- Miércoles 11** Alcachofas salteadas con jamón. Fletán al vapor.
- Jueves 12** Espinacas a la crema. Sepia con ali oli.
- Viernes 13** Hummus y guacamole con dips de verduras. Burrito de pollo y verduritas.
- Lunes 16** Revuelto de arroz, setas, calabacín y cebolla. Bonito con pimientos.
- Martes 17** Crema de calabacín y orégano. Huevo plancha con dados de patata al vapor.
- Miércoles 18** Coliflor gratinada. Salmonetes.
- Jueves 19** Caldo casero. Lasaña de berenjenas.
- Viernes 20** Mejillones al vapor. Pisto.
- Lunes 23** Crema de brécol. Tortilla de champiñones con gajos de patata.
- Martes 24** Guiso de calabaza con sepia.
- Miércoles 25** Tomates rellenos. Conejo al ajillo.
- Jueves 26** Caldo. Pastel de coliflor con pollo.
- Viernes 27** Ensalada de pasta con hoja verde, manzana y anacardos.

*De postre se recomienda fruta y lácteos.



MENÚ DEL MES DE ABRIL 2018



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