

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres

# IVACACIONES!



## Guisado marinero con verduras

Merluza en salsa "all i pebre"  
Fruta natural

Guisat mariner amb verdures  
Lluç en salsa all i pebre  
Fruta natural

Cena: Revuelto de setas y ensalada

9

## Sopa de fideos

Filete de pescado con tomate y chips  
Fruta en almíbar

Sopa de fideus  
Filet de peix amb tomaca i papes  
Fruta en almívar

Cena: Cazuela de pescados

17

## Menestra de verdura

Tabla de quesos  
Fruta natural

Minestra de verdura  
Taula de formatges  
Fruta natural

Cena: Sopa de fideos y filete

18

## Garbanzos con espinacas

Tortilla de atún  
Helado

Cigrons amb espinacs  
Trita de tonyina  
Gelats

Cena: Crema de verduras y ensalada

19

## Spaghettis a la italiana

Supremas de pescado con salsa  
Fruta natural

Espaguetis a la italiana  
Supremes de peix amb salsa  
Fruta natural

Cena: Berenjena rellena gratinada

20

## Puré de verduras con tostones

Rollitos primavera  
Fruta natural

Puré de verdures amb rostes  
Rotllets primavera  
Fruta natural

Cena: Hervido y pavo a la plancha

23

## Alubias estofadas con zanahoria

Calamares a la andaluza con salsa  
Fruta natural

Fesols estofats amb safanoria  
Calamars a l'andalusa amb salsa  
Fruta natural

Cena: Ensalada y revuelto de trigueros

24

## Arroz con verduras

Caballa al horno en salsa  
pomodoro  
Fruta natural

Arròs amb verdures  
Cavalla al forn en salsa  
Fruta natural

Cena: Pollo al ajillo y ensalada

25

## Sopa de pescado

Tortilla de patatas

Flan de vainilla

Sopa de peix  
Trita de creïlles  
Flan de vainilla

Cena: Sopa de fideos y pescado al horno

26

## Patatas a la marinera

Merluza con pisto casero

Fruta natural

Creïlles a la marinera  
Lluç amb samfaina casolana  
Fruta natural

Cena: Ensalada y pollo frito

27

## Arroz a la cubana

Croquetas de espinacas

Fruta natural

Arròs a la cubana  
Croquetes d'espinacs  
Fruta natural

Cena: Crema de calabaza y queso con jamón

30

## Ensalada diaria variada

según proveedor de proximidad:

Lechuga, atún, olivas verdes, maíz, zanahoria, brotes de apio, tomate, col lombarda, olivas negras, espárragos, remolacha, pasas, brotes de soja, ...



El menú incluye diariamente agua mineral. Incluye también una rica y nutritiva ensalada variada. Ponemos a tu alcance una recomendación de cena para seguir una dieta equilibrada. Pueden haber cambios de última hora debido a posibles modificaciones por parte de nuestros proveedores intentando respetar siempre el menú original.

## Croissant relleno. Dulce y salado.

La masa puedes encontrarla en cualquier supermercado si no tienes tiempo de hacerla casera. Además puedes probar, no sólo con hojaldre que es la más habitual, si no con masa filo, quebrada, etc y conseguir así distintas texturas.

Si la masa tiene forma redonda, imagina que es la rueda de una bici y marca los radios para luego pasar el cuchillo tal y como te mostramos en la foto 1. Si la masa es cuadrada, traza una señal de lado a lado a lo largo y luego divides desde el centro hacia el extremo de la masa como en la foto 2. Saldrán triángulos en los dos casos.



Luego pones una pequeña cantidad del relleno que quieras usar en la parte más ancha del triángulo y enrollas con cuidado hasta llegar a la punta. Le das una pequeña curva y lo pones sobre papel vegetal en la bandeja del horno. Cuando los tengas todos, los pintas con yema de huevo y los horneas a 225°C durante 10-15 minutos. Los puedes rellenar de casi todo: chocolate, mermelada, jamón y queso, paté, verduras picadas, tomate y atún, bacón, carne...

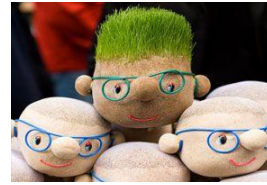
## Cocina fácil para todos.

### Salud, alimentación e higiene...

Debes lavarte las manos antes de comer o tocar la comida, cuando se ensucian, después de usar el baño, después de sonarte la nariz o de estornudar, después de tocar animales y antes y después de visitar a un familiar o amigo enfermo.

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos? Es mejor utilizar agua tibia. El uso de jabón regular funciona bien pero el jabón antibacteriano es aún mejor. La clave para limpiar con éxito y eficacia tus manos es lavarte con jabón en ambos lados, en tus muñecas y entre tus dedos. No te olvides de fregar las uñas porque son el único lugar que tiende a contener la mayoría de los gérmenes. Lávate las manos por lo menos 30 segundos. Después enjuáguelas y séquelas con una toalla limpia.

## Manos limpias...



**Materiales:** Media de nailon. Tijeras. Semilla de pasto o césped. Tierra abonada. Tazón y cuchara. Recortes de gomaeva o fieltro. Recipientes reciclados de boca ancha como botellas de plástico o botes de cristal o maceta pequeña. Ojos locos.

En un bol o en el mismo recipiente donde queramos que crezca nuestra cabeza, ponemos la media y la colocamos de forma que quede sujeta al borde de la taza haciendo una "bolsa". Colocamos una cucharada de las semillas de pasto o césped en el fondo y ponemos la tierra abonada sobre las semillas apretando pero sin compactar, para que quede una bola, y anudamos con la misma media.



En la mitad de la bola resultante en la media, hacemos una pequeña bolita, haciendo que salga de la media de nailon. Amárrala con un hilo para que no se deshaga. Esta bolita será la nariz. Podemos hacer lo mismo a cada lado para las orejas.



Pega los ojos y ponle boca o gafas o hazle un collar. Usa tu imaginación para decorarlo y ponlo en un recipiente con agua de manera que la media que cuelga esté siempre húmeda para que el césped esté bien regado y coloca tu muñeco en alguna ventana donde le de el sol. Cuando crezca, siempre puedes hacer de peluquero y darle la forma que quieras.



## Cabeza de cespced.