

S. JOSE - S. ANDRES

MENU MARZO MUSULMAN

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres



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, frutos secos.....

Lentejas pardinas estofadas
Hamburguesa de pescado con ketchup
Yogurt de fresa

Llentilles terrosetes
Hamburguesa de peix amb ketchup
logurt de maduixa

Cena: *Atún a la plancha y menestra* 1

Crema de verduras con tostones
Caballa con salteado de maíz

Fruta natural

Crema de verdure amb rostes
Cavalla amb dacs
Fruta natural

Cena: *Huevos con patatas fritas* 2

Fideuá de champiñones
Croquetas de espinacas con ensalada
Fruta en almíbar

Fideuá de xampinyons
Croquetes d'espinacs amb amanida
Fruta en almívar

Cena: *Hervido valenciano* 5

Patatas a la marinera con verduras

Tabla de quesos

Fruta natural

Creïlles a la marinera amb verdure
Taula de formatges
Fruta natural

Cena: *Ensalada y pescado a la plancha* 6

Arroz a la cubana

Rabas de calamar con ensalada

Fruta natural

Arròs a la cubana
Rabes de calamar amb amanida
Fruta natural

Cena: *Verduras a la plancha con huevo* 7

Puré de legumbres con tostones

Varitas de merluza con pisto y patatas

Flan de vainilla

Puré de llegums amb rostes
Varetes de lluç amb samfaina i creïlles
Flam de vainilla

Cena: *Pescado con patatas* 8

Bullabesa de pescado con fideos

Tortilla francesa con ensalada

Fruta natural

Bullabessa de peix amb fideus
Trita francesa amb amanida
Fruta natural

Cena: *Crema de legumbres y ensalada* 9

Potaje de garbanzos con espinacas

Croquetas de bacalao
Fruta natural

Potatge de cigrons amb espinacs
Croquetes d'abaetxo
Fruta natural

Cena: *Ensalada Cesar con Pollo* 12

Macarrones con verduras
Supremas de merluza al vapor
Fruta natural

Macarrons amb verdure
Supremes de lluç al vapor
Fruta natural

Cena: *Menestra* 13

Arroz con tomate
Entremeses variados
Helado

Arròs a amb tomaca
Companatge variat
Gelats

Cena: *Sopa y Revuelto de setas* 14

Fideuá de marisco
Tortilla española
Fruta natural

Fideuá de marisc
Trita espanyola
Fruta natural

Cena: *Consomé y atún a la plancha* 15

Puré de zanahorias con tostones
Filete orly de pescado
Fruta natural

Puré de safanories amb rostes
Filet orly de peix
Fruta natural

Cena: *Berenjena rellena gratinada* 16

F
A
L
L
A
S



Spaghettis a la italiana
Calamares a la andaluza
Fruta natural

Espaguetis a la italiana
Calamars a l'andalusa
Fruta natural

Cena: *Ensalada y pollo frito* 20

Arroz a la jardinera
Empanadilla y queso
Fruta natural

Arròs a la jardinera
Pastisset i formatge
Fruta natural

Cena: *Crema de calabaza y queso* 21

Sopa minestrone
Ventresca de merluza
Natillas de vainilla

Sopa minestrone
Ventresca de lluç
Natilles de vainilla

Cena: *Sopa de fideos y pescado al horno* 22

Estofado de verduras
Tortilla de atún con quesito
Fruta natural

Estofat de verdure
Trita de tonyina amb formatge
Fruta natural

Cena: *Fideos de calabacín con tomate* 23

Arroz a banda

Bocaditos de merluza
Fruta natural

Arròs a banda
Mossats de lluç
Fruta natural

Cena: *Ensalada y revuelto de trigueros* 26

Sopa de fideos

Huevos rellenos con tomate y patatas
Fruta natural

Sopa de fideus
Ous farcits amb tomaca i creïlles
Fruta natural

Cena: *Ensalada y pavo a la plancha* 27

Alubias estofadas

Pizza Catering Ruzafa
Fruta natural

Fesols estofats
Pizza Catering Ruzafa
Fruta natural

Cena: *Atún a la plancha y menestra* 28



29

30

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.

Y como no, ¡¡ibuñuelos!!!

Ingredientes: 500 g de harina. 500 g de calabaza asada o hervida. 2 vasos de agua (o del caldo de hervir la calabaza). 50 g de levadura prensada fresca. 1 sobre de gaseosa. Aceite de oliva

Mezcla la calabaza y el agua con la levadura. Amasa con la mano hasta que se deslíe todo por completo. Añade la harina y sigue amasando fuerte para que coja temperatura. Quedará una masa blandita y consistente. Tapa con un paño y deja reposar hasta que triplique su volumen (1 hora aproximadamente).

Cuando ya haya aumentado su volumen añade un sobre de gaseosa (papelito blanco y azul) y mezcla nuevamente. Verás que empieza a subir de nuevo con lo que ya se pueden freír los buñuelos.

Prepara una sartén con abundante aceite caliente, coge la pasta con una mano y con la otra ligeramente mojada ve dejándolos en la sartén intentado hacer un agujero en la bola de masa. Si no consigues hacer el agujero, pues no pasa nada, utiliza una cuchara y quedará redondito.

Deja los buñuelos ya fritos sobre una fuente forrada con papel de cocina para que absorba el aceite.

Ideal para acompañar con un chocolate caliente a la taza en una tarde fallera.



Materiales: Imprescindible una botella de cristal. Si tiene forma bonita, mejor.

Puedes usar cenefas o cortar tiras de colores o con forma geométricas y para eso necesitarás tijeras, pegamento y material para las tiras como cenefas ya hechas o fieltro de colores para recortarlas. También puedes usar abalorios de cristal o plástico.

También puedes pintar las botellas directamente con pintura acrílica unas bonitas flores para celebrar la llegada de la primavera. Usa unos guantes desechables y mucha imaginación...

Cocina fácil para todos

Salud, alimentación, higiene...

Apaga el ordenador, el móvil, la tableta y todos los dispositivos electrónicos una hora antes de irse a la cama. Igual que la TV. Nos ayudará a dormir antes y tener mejor calidad de sueño.

Sí, y también en horario de comida/cena. Aprovechemos esos momentos para contarnos lo que nos ha ocurrido durante el día. A estar más pendientes de los que están en casa pero también de nosotros mismos.



¡Desconéctate!

¡Llega la primavera!

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible, para vuestra consulta, la información relativa a la presencia de los alérgenos de nuestros menús. Dirigíos a nuestro personal si deseáis más información.