

SAN JOSE-SAN ANDRES

MENÚ FEBRERO

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres



Guisado mariner con pescado
Croquetas de ave con ensalada
Fruita natural
 Guisat mariner amb peix
 Croquetes d'au amb amanida
 Fruita natural
 Cena: Crema de legumbres y ensalada 5

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza en caldo corto
Fruita natural
 Macarrons a la bolonyesa
 Ventresca de lluç en caldo curt
 Fruita natural
 Cena: Ensalada y hamburguesa a la plancha 6

Lentejas pardinas con verduras
Longaniza de magro con chips
Fruita en almíbar
 Llentilles terroses
 Llonganissa de magre amb papes
 Fruita en almívar
 Cena: Verduras a la plancha con huevo 7

Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria
Tortilla francesa con ensalada
Yogurt de fresa
 Cigrons estofats amb espinacs i carlota
 Truita francesa amb amanida
 logurt de maduixa
 Cena: Ensalada de patata y pescado azul 1

Puré de verduras con picatostes
Albóndigas con ensaladilla de verduras
Fruita natural
 Puré de verdures amb rostes
 Mandonguilles amb amanida de verdures
 Fruita natural
 Cena: Sopa de fideos y pescado al horno 2

Empedrado de arroz con legumbres
Croquetas de bacalao
Fruita natural
 Empredat d'arròs amb llegums
 Croquetes d'abaetxo amb amanida
 Fruita natural
 Cena: Revuelto de setas 12

Estofado de verduras con ternera
Jamón york y empanadillas
Fruita natural
 Estofat de verdures amb vedella
 Pernil dolç i pastissets
 Fruita natural
 Cena: Verduras plancha y huevo 13

Coditos gratinados a la jardinera
Tortilla española con ensalada
Fruita natural
 Colzets gratinats a la jardinera
 Truita espanyola amb amanida
 Fruita natural
 Cena: Consomé y atún a la plancha 14

Crema de calabaza con picatostes
Lasaña a la boloñesa
Yogurt de fresa
 Crema de carabassa amb rostes
 Lasanya a la bolonyesa
 logurt de maduixa
 Cena: Verduras y pollo 15

Arroz a banda
Filete doré de merluza con ensalada
Fruita natural
 Arròs a banda
 Filet doré de lluç amb amanida
 Fruita natural
 Cena: Berenjena rellena gratinada 16

Fideuá de marisco
Caballa en salsa pomodoro
Fruita natural
 Fideuà de marisc
 Cavalla al forn amb salsa pomodoro
 Fruita natural
 Cena: Hervido y pavo a la plancha 19

Alubias estofadas
Pizza Catering Ruzafa
Fruita natural
 Fesols estofats
 Pizza Catering Ruzafa
 Fruita natural
 Cena: Puré de zanahoria, patata y ternera 20

Sopa minestrone de verduras
Jamoncitos de pollo con pisto casero
Fruita natural
 Sopa minestrone de verdures
 Pernillets de pollastre amb samfaina casolana
 Fruita natural
 Cena: Ensalada y revuelto de trigueros 21

Arroz a la cubana
Roti de pavo con ensalada
Helado
 Arròs a la cubana
 Roti de titot amb amanida
 Gelat
 Cena: Sopa de fideos y pescado al horno 22

Puré de zanahoria con tostones
Varitas de merluza con mayonesa
Fruita natural
 Puré de safanoria amb rostes
 Varettes de lluç amb maionesa
 Fruita natural
 Cena: Ensalada y pollo frito 23

Arroz al horno
Calamares a la andaluza
Fruita natural
 Arròs al forn
 Calamars a l'andalusa
 Fruita en almívar
 Cena: Crema de calabaza y queso 26

Spaghettis a la italiana
Supremas de merluza con ensalada
Fruita natural
 Espaguetis a la italiana
 Supremes de lluç amb amanida
 Fruita natural
 Cena: Ensalada y pavo a la plancha 27

Guisado de verduras con pollo
Tortilla con queso
Fruita natural
 Guisat de verdures amb pollastre
 Truita amb formatge
 Fruita natural
 Cena: Atún a la plancha y menestra 28

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**.....

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.

Postres con frutas

León de piña y mandarina: los gajos de mandarina forman la cabellera. Los ojos y la boca los haríamos con uvas, y la nariz con un poco de naranja.



Búho de manzana: Corta finas láminas para las alas y haz el pico y las patitas con un poco de naranja. Para los ojos te quedará muy bien una base de plátano con dos gotas de chocolate.

Ovejita de plátano y uvas: Recrea la lana con rodajas de plátano y, para las patas y la cara, utiliza uvas negras. Incluso podrás hacer el césped con uvas verdes. ¡Te quedará genial!



Puedes hacerla tan sencilla o tan complicada como puedas imaginarla. Desde corazones de distinto tamaño y color en cartulina o goma eva, pasando por forrarlos con telas o papel de regalo con motivos de corazones hasta hacerlos con volumen con fieltro relleno.

Los corazones se van pegando unos sobre otros encima de una superficie plana y una vez secos se le cose o pega por la parte trasera la cinta por donde se colgará.

Cocina fácil para todos

Salud, alimentación, higiene...

La hora de la comida no es solo para tomar los alimentos, sino también para comunicarse en familia. Es un momento estupendo para charlar sobre qué se ha hecho ese día, compartir experiencias e ideas.

Se deben comer alimentos apetitosos y variados y si es posible que tengan una presentación sencilla y despierte su interés y ganas de comer. Cuando se presente un alimento nuevo es una buena ocasión para decorar el plato de la comida y más si todos colaboramos en su elaboración. Así se mostrarán más interesados en probarlo.

También puedes usar material de reciclaje como los tubos del papel higiénico. Los cortas en tiras anchas, los doblas por la mitad y los forras con papeles o los pintas con rotuladores. Luego le das la forma de corazón y vas pegando o grapando uno a otro hasta formar un círculo.

La cinta para colgarlo la pondrás en los laterales en vez de detrás.



Hora de comer

Corona de corazones