

S. JOSE- S. ANDRES

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres



MENÚ FEBRERO MUSULMAN

<p>Guisado marinero con pescado Croquetas de espinacas y ensalada Fruta natural</p> <p>Guisat mariner amb peix Croquetes d'espínacs i amanida Fruta natural Cena: Crema de legumbres y ensalada 5</p>	<p>Macarrones con tomate Ventresca de merluza en caldo corto Fruta natural</p> <p>Macarrons amb tomaca Ventresca de lluç en caldo curt Fruta natural Cena: Ensalada y hamburguesa a la plancha 6</p>	<p>Lentejas pardinas con verduras Rabas de calamar con chips Fruta en almíbar</p> <p>Llenties terrosetes Rabes de calamars amb papes Fruta en almívar Cena: Verduras a la plancha con huevo 7</p>	<p>Paella valenciana Tabla de quesos con ensalada Flan de vainilla</p> <p>Paella valenciana Taula de formatges amb amanida Flam de vainilla Cena: Pescado con patatas 8</p>	<p>Crema de Saint-Germain con tostones Tortilla de atún con ensalada Fruta natural</p> <p>Crema de Saint-Germain amb rostes Trita de tonyina amb amanida Fruta natural Cena: Filete a la plancha 9</p>
<p>Empedrado de arroz con legumbres Croquetas de bacalao Fruta natural</p> <p>Empredat d'arròs amb llegums Croquetes d'abaetxo amb amanida Fruta natural Cena: Revuelto de setas 12</p>	<p>Estofado de verduras Queso y empanadillas Fruta natural</p> <p>Estofat de verdures Formatge i pastissets Fruta natural Cena: Verduras plancha y huevo 13</p>	<p>Coditos gratinados a la jardinera Tortilla española con ensalada Fruta natural</p> <p>Colzets gratinats a la jardineria Trita espanyola amb amanida Fruta natural Cena: Consomé y atún a la plancha 14</p>	<p>Crema de calabaza con picatostes Rollitos primavera Yogurt de fresa</p> <p>Crema de carabassa amb rostes Rotllets primavera logurt de maduixa Cena: Verduras y pollo 15</p>	<p>Arroz a banda Filete doré de merluza con ensalada Fruta natural</p> <p>Arròs a banda Filet doré de lluç amb amanida Fruta natural Cena: Berenjena rellena gratinada 16</p>
<p>Fideuá de marisco Caballa en salsa pomodoro Fruta natural</p> <p>Fideuà de marisc Cavalla al forn amb salsa pomodoro Fruta natural Cena: Hervido y pavo a la plancha 19</p>	<p>Alubias estofadas Pizza Catering Ruzafa Fruta natural</p> <p>Fesols estofats Pizza Catering Ruzafa Fruta natural Cena: Puré de zanahoria, patata y ternera 20</p>	<p>Sopa minestrone de verduras Merluza al horno con pisto casero Fruta natural</p> <p>Sopa minestrone de verdures Lluç al forn amb samfaina casolana Fruta natural Cena: Ensalada y revuelto de trigueros 21</p>	<p>Arroz a la cubana Huevos rellenos con ensalada Helado</p> <p>Arròs a la cubana Ous farcits amb amanida Gelats Cena: Sopa de fideos y pescado al horno 22</p>	<p>Puré de zanahoria con tostones Varitas de merluza con mayonesa Fruta natural</p> <p>Puré de safanoria amb rostes Varettes de lluç amb maionesa Fruta natural Cena: Ensalada y pollo frito 23</p>
<p>Arroz de verduras Calamares a la andaluza Fruta natural</p> <p>Arròs de verdures Calamars a l'andalusa Fruta en almívar Cena: Crema de calabaza y queso 26</p>	<p>Spaghettis a la italiana Supremas de merluza con ensalada Fruta natural</p> <p>Espaguetis a la italiana Supremes de lluç amb amanida Fruta natural Cena: Ensalada y pavo a la plancha 27</p>	<p>Guisado de verduras Tortilla con queso Fruta natural</p> <p>Guisat de verdures Trita amb formatge Fruta natural Cena: Atún a la plancha y menestra 28</p>	<p>Ensalada diaria variada según proveedor de proximidad: Lechuga, <u>atún</u>, olivas verdes, maíz, zanahoria, brotes de <u>apio</u>, tomate, col lombarda, olivas negras, espárragos, remolacha, pasas, brotes de <u>soja</u>, <u>frutos secos</u>.....</p>	

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!



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.

Hora de comer



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.

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.



Corona de corazones