

S. JOSE- S. ANDRES

MENÚ FEBRERO S/HUEVO

Lunes - Dilluns

Martes - Dimarts

Miércoles - Dimecres

Jueves - Dijous

Viernes - Divendres



<p>Guisado mariner con pescado Croquetas de ave con ensalada Fruita natural</p> <p>Guisat mariner amb peix Croquetes d'au amb amanida Fruita natural <i>Cena: Crema de legumbres y ensalada</i></p> <p>5</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Ventresca de merluza en caldo corto Fruita natural</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Ventresca de lluç en caldo curt Fruita natural <i>Cena: Ensalada y hamburguesa a la plancha</i></p> <p>6</p>	<p>Lentejas pardinas con verduras Longaniza de magro con chips Fruita en almíbar</p> <p>Llenties terrosetes Llonganissa de magre amb papes Fruita en almívar <i>Cena: Verduras a la plancha con huevo</i></p> <p>7</p>	<p>Paella valenciana Entremeses variados con ensalada Flan de vainilla</p> <p>Paella valenciana Companatge variat amb amanida Flam de vainilla <i>Cena: Pescado con patatas</i></p> <p>8</p>	<p>Puré de verduras con picatostes Albóndigas con ensaladilla de verduras Fruita natural</p> <p>Puré de verdures amb rostos Mandonguilles amb amanida de verdures Fruita natural <i>Cena: Sopa de fideos y pescado al horno</i></p> <p>2</p>
<p>Empedrado de arroz con legumbres Croquetas de espinacas Fruita natural</p> <p>Empredat d'arròs amb llegums Croquetes d'espinacs amb amanida Fruita natural <i>Cena: Revuelto de setas</i></p> <p>12</p>	<p>Estofado de verduras con ternera Jamón york y queso Fruita natural</p> <p>Estofat de verdures amb vedella Pernil dolç i formatge Fruita natural <i>Cena: Verduras plancha y huevo</i></p> <p>13</p>	<p>Coditos gratinados a la jardinera Merluza al horno con ensalada Fruita natural</p> <p>Colzets gratinats a la jardineria Lluç al forn amb amanida Fruita natural <i>Cena: Consomé y atún a la plancha</i></p> <p>14</p>	<p>Crema de calabaza con picatostes Pollo asado Yogurt de fresa</p> <p>Crema de carabassa amb rostos Pollastre rostit logurt de maduixa <i>Cena: Verduras y pollo</i></p> <p>15</p>	<p>Arroz a banda Filete doré de merluza con ensalada Fruita natural</p> <p>Arròs a banda Filet doré de lluç amb amanida Fruita natural <i>Cena: Berenjena rellena gratinada</i></p> <p>16</p>
<p>Fideuá de marisco Caballa en salsa pomodoro Fruita natural</p> <p>Fideuà de marisc Cavalla al forn amb salsa pomodoro Fruita natural <i>Cena: Hervido y pavo a la plancha</i></p> <p>19</p>	<p>Alubias estofadas Pizza Catering Ruzafa Fruita natural</p> <p>Fesols estofats Pizza Catering Ruzafa Fruita natural <i>Cena: Puré de zanahoria, patata y ternera</i></p> <p>20</p>	<p>Sopa minestrone de verduras Jamoncitos de pollo con pisto casero Fruita natural</p> <p>Sopa minestrone de verdures Pernillets de pollastre amb samfaina casolana Fruita natural <i>Cena: Ensalada y revuelto de trigueros</i></p> <p>21</p>	<p>Arroz a la cubana Roti de pavo con ensalada Helado</p> <p>Arròs a la cubana Roti de titot amb amanida Gelats <i>Cena: Sopa de fideos y pescado al horno</i></p> <p>22</p>	<p>Puré de zanahoria con tostones Varitas de merluza Fruita natural</p> <p>Puré de safanoria amb rostos Varetes de lluç Fruita natural <i>Cena: Ensalada y pollo frito</i></p> <p>23</p>
<p>Arroz al horno Calamares a la andaluza Fruita natural</p> <p>Arròs al forn Calamars a l'andalusa Fruita en almívar <i>Cena: Crema de calabaza y queso</i></p> <p>26</p>	<p>Spaghetis a la italiana Supremas de merluza con ensalada Fruita natural</p> <p>Espaguetis a la italiana Supremes de lluç amb amanida Fruita natural <i>Cena: Ensalada y pavo a la plancha</i></p> <p>27</p>	<p>Guisado de verduras con pollo Tabla de quesos Fruita natural</p> <p>Guisat de verdures amb pollastre Taula de formatges Fruita natural <i>Cena: Atún a la plancha y menestra</i></p> <p>28</p>	<p><u>Ensalada diaria variada según proveedor de proximidad:</u> Lechuga, atún, olivas verdes, maíz, zanahoria, brotes de apio, tomate, col lombarda, olivas negras, espárragos, remolacha, pasas, brotes de soja, frutos secos.....</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