

MENÚ NOVIEMBRE

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.....

FESTIVO

Verduras estofadas con hortalizas

Calamares a la andaluza con ensalada
Fruta natural

Verduras estofades amb hortalisses
Calamars a l'andalusa amb amanida
Fruta natural

1

Cena: Ensalada y ternera a la plancha

2

Coditos gratinados con tomate y orégano

Merluza a la marinera

Melocotón en almíbar

Colztes gratinats amb tomaca i orenga
Lluç a la marinera
Bresquilla en almívar

Cena: Berenjena rellena gratinada

3

Arroz a banda

Lentejas guisadas con verduras

Fideuá de marisco

Crema de ave reina con tostones

Empedrado de legumbres con arroz

Jamón serrano guarnecido

Longanizas con tomate y chips

Supremas de merluza con mayonesa

Tortilla francesa con queso

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta natural

Fruta natural

Fruta natural

Yogurt de fresa

Fruta natural

Arros a banda
Pernil salat guarnit
Fruta natural

Llentilles guisades amb verdures
Llonganisses amb tomaca i papas
Fruta natural

Fideuà de marisc
Supremes de lluç amb maionesa
Fruta natural

Crema d'au reina amb rostes
Trita francesa amb formatge
logurt de maduixa

Empedrat de llegums amb arros
Croquetes d'abaetxo amb amanida
Fruta natural

Cena: Bonito a la plancha

6

Cena: Sopa de fideos y pescado al horno

7

Cena: Ensalada y pollo frito

8

Cena: Pescado al horno

9

Cena: Tostadas con tabla de quesos

10

Guisado marinero con calamares y mejillones

Arroz a la milanese

Sopa de cocido con menudillos

Puré de legumbres con tostones

Macarrones a la italiana

Jamón York y queso con ensalada

Filete doré de pescado con ketchup

Muslo de pollo asado con pisto

Albóndigas a la jardinera

Caballa al horno con verduritas

Fruta natural

Fruta natural

Fruta natural

Natillas de vainilla

Fruta natural

Guisat mariner amb calamars i clòtxines
Pernil dolç i formatge amb amanida
Fruta natural

Arros a la milanese
Filet doré de peix amb ketchup
Fruta natural

Sopa d'olla amb menuts
Cuixa de pollastre rostit amb samfaina
Fruta natural

Puré de llegums amb rostes
Mandonguilles a la jardinera
Natilles de vainilla

Macarrons a la italiana
Cavalla al forn amb verduretes
Fruta natural

Cena: Crema de verduras y pollo

13

Cena: Revuelto de setas

14

Cena: Ensalada y pavo plancha

15

Cena: Verdura salteada con jamón York

16

Cena: Hamburguesa a la plancha

17

Garbanzos estofados con espinacas

Arroz «amb fesols i naps»

Crema de calabaza con picatostes

Patatas a la riojana

Fideos a la cazuela con champiñones

Rabas de calamar con mayonesa

Tortilla española con ensalada

Lasaña Catering Ruzafa a la boloñesa

Lomo cinto con pisto casero

Bocaditos de merluza con ensalada

Fruta natural

Fruta natural

Fruta natural

Flan de vainilla

Fruta natural

Cigrons estofats amb espinacs
Rabes de calamar amb maionesa
Fruta natural

Arros amb fesols i naps
Trita espanyola amb amanida
Fruta natural

Crema de carabassa amb rostes
Lasanya Catering Ruzafa a la bolonyesa
Fruta natural

Creïlles a la riojana
Llomello cinto amb samfaina casolana
Flam de vainilla

Fideos a la cassola amb xampinyons
Mossets de lluç amb amanida
Fruta natural

Cena: Sopa de fideos y filete plancha

20

Cena: Ensalada de patata y atún

21

Cena: Pescado al horno

22

Cena: Ensalada y pescado a la plancha

23

Cena: Crema de calabacín con huevo

24

Paella valenciana

Alubias estofadas con verduras

Sopa minestrone

Crema Saint-Germain con picatostes

Surtido de fiambre variados

Pizza de atún con ensalada

Hamburguesa de ave con Ketchup y chips

Tortilla con ensalada

Fruta natural

Fruta natural

Yogurt de fresa

Fruta natural.

Paella valenciana
Companatge variat
Fruta natural

Fesols estofades amb verdures
Pizza de tonyina amb amanida
Fruta natural

Sopa minestrone
Hamburguesa d'au amb ketchup i papas
logurt de maduixa

Crema Saint-Germain amb rostes
Trita amb amanida
Fruta natural

Cena: Filete de pescado y ensalada

27

Cena: Crema de verduras y pollo

28

Cena: Ensalada de patata y huevo

29

Cena: Pescado al horno con patatas

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.



Galletas buho

Separa las capas de las galletas con muchísimo cuidado. La crema debe quedar intacta. En una bandeja, pon como base del búho una galleta sin crema. Unta una capa de Nutela (mejor si puede ser chocolate derretido al baño maría), que hará de «pegamento» y pon dos galletas con la parte de la crema hacia arriba sobre la galleta base. Eso serán los ojos del búho.

Corta la galleta que te quedaba sin crema por la mitad y cubre la parte donde se juntan las galletas que ya tienes montadas con chocolate para poder pegar sobre el centro cada «ceja».

Sobre la parte blanca, coloca una gotita de chocolate donde quieras poner los ojos y pega los lacasitos marrones. Y para los picos, utiliza lacasitos de colores tal y como muestra la foto.

INGREDIENTES: Galletas tipo Oreo, Nutela (o chocolate de fundir), Lacasitos o caramelos de colores y un cuchillo.

Cocina fácil para todos

Salud, alimentación, higiene...

La alimentación es esencial en el desarrollo y crecimiento de cualquier persona. Para que la alimentación sea saludable, es necesario llevar una dieta equilibrada y sana, incluyendo productos de todos los grupos de alimentos.

Los buenos hábitos alimenticios deben inculcarse desde la infancia. Una alimentación saludable contribuye a prevenir ciertos problemas de salud como la obesidad, trastornos cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Adquirir unos buenos hábitos en la alimentación cuando son pequeños, les ayudará a mantener un estilo de vida saludable cuando sean adultos y algunos de los aspectos más importantes de una alimentación saludable son el control de las porciones y la reducción de la cantidad de grasa que se consume desde niño. Es esencial controlar estos dos puntos para prevenir la obesidad o sobrepeso.

Puedes usar fieltro, goma-eva o incluso cartulina de colores para hacerlo. Para los más peques recomendamos usar pegamento pero también se puede coser a pequeñas puntadas. Saca una fotocopia de la plantilla al tamaño que quieras hacerlo y recorta tantas piezas como van indicadas pegando/cosiendo desde la que hace de fondo hacia adelante. Si le añades un imperdible se convierte en un broche o con una cadenita y argolla, ya tendrás un llavero... ¡¡¡Usa la imaginación!!!

... y más buhos

