

Lunes/ Dilluns	Martes/ Dimarts	Miércoles/ Dimecres	Jueves/ Dijous	Viernes/ Dimecres
		Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Jamón york y queso con ensalada <i>Pernil i formatge amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 826,27 Prot. 24,09 Lip. 8,14 Carb. 82,99</small>	Lentejas con verduras <i>Llenties amb verdures</i> Longanizas con pisto y chips <i>Llonganisses amb samfaina i papes</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 861,68 Prot. 23 Lip. 20,6 Carb. 62</small>	Crema de calabaza con tostones <i>Crema de carabassa amb rostes</i> Merluza orli con mayonesa <i>Lluç orli amb maonesa</i> Yogur de fresa <i>logurt de maduixa</i> <small>Kcal. 850,77 Prot. 20,31 Lip. 16,16 Carb. 97,4</small>
Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Jamón serrano con empanadillas <i>Pernil serrà amb pastissets</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 839,50 Prot. 20,62 Lip. 22,10 Carb. 82,8</small>	Estofado de verduras <i>Estofat de verdures</i> Varitas de merluza con ensalada <i>Varetes de lluç amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 739,21 Prot. 22,31 Lip. 16,76 Carb. 34,80</small>	Canelones con bechamel <i>Canelons amb beixamel</i> Tortilla francesa con queso <i>Truita francesa amb formatge</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 816,37 Prot. 18,63 Lip. 21,36 Carb. 90,40</small>	FESTIVO	
Fideua de marisco <i>Fideuà de marisc</i> Salchichas de frankfurt con ketchup <i>Salsitxes frankfurt amb ketchup</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 848,98 Prot. 25,12 Lip. 23,64 Carb. 69,84</small>	Garbanzos estofados con espinacas <i>Cigrons estofat amb espinacs</i> Croquetas de pollo con ensalada <i>Croquetes de pollastre amb amanida</i> Flan de vainilla <i>Flam de vainilla</i> <small>Kcal. 747,03 Prot. 17,11 Lip. 19,36 Carb. 41,40</small>	Macarrones a la boloñesa <i>Macarrons a la bolonyesa</i> Filete de halibut en caldo corto <i>Filet de halibut en caldo curt</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 771,12 Prot. 18,63 Lip. 21,36 Carb. 85,75</small>	Guisado de patata a la riojana <i>Guisat de creïlles a la riojana</i> Lomo adobado con pisto casero <i>Llom adobat amb samfaina</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 750,50 Prot. 23,62 Lip. 21,10 Carb. 67,40</small>	Puré de legumbres con tostones <i>Puré de llegums amb rostes</i> Muslo de pollo asado en su jugo <i>Cuixa de pollastre rostit</i> Fruta en almibar <i>Fruta en almívar</i> <small>Kcal. 881,27 Prot. 18,56 Lip. 15,06 Carb. 92,10</small>
Crema de zanahoria con tostones <i>Crema de safanoria amb rostes</i> Tortilla española con ensalada <i>Truita espanyola amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 834,34 Prot. 18,98 Lip. 21,26 Carb. 97,40</small>	Spaguettis a la italiana <i>Espaguetis a la italiana</i> Supremas de merluza con chips <i>Supremes de lluç amb papes</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 826,29 Prot. 21,09 Lip. 16,94 Carb. 90,30</small>	Arroz al horno <i>Arròs al forn</i> Entremeses variados <i>Entremeses variats</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 875,07 Prot. 21,02 Lip. 21,60 Carb. 68,80</small>	Sopa minestrone <i>Sopa minestrone</i> Albóndigas de pollo en salsa jardinera <i>Mandonguilles de pollastre en salsa jardinera</i> Yogur de fresa <i>logurt de maduixa</i> <small>Kcal. 811,51 Prot. 20,31 Lip. 16,66 Carb. 40,40</small>	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Calamares andaluza con mayonesa <i>Calamars a la andaluza amb maonesa</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 815,07 Prot. 19,91 Lip. 22,36 Carb. 47,60</small>
Arroz caldoso con pollo <i>Arròs caldos amb pollastre</i> Escalope a la milanese con ensalada <i>Escalopa a la milanese amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 809,63 Prot. 14,31 Lip. 8,66 Carb. 76,40</small>	Marmitako de pescado <i>Marmitako de peix</i> Roti de pavo con ensaladilla <i>Roti de tito amb ensalada</i> Natillas de vainilla <i>Natilles de vainilla</i> <small>Kcal. 815,72 Prot. 23,63 Lip. 21,20 Carb. 77,22</small>	Coditos gratinados con queso <i>Colzets gratinats amb formatge</i> Tortilla de atún con ensalada <i>Truita de tonyina amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 826,08 Prot. 22,09 Lip. 8,14 Carb. 95,70</small>	Vichysoise con tostones <i>Vichysoise amb rostes</i> Hamburguesa de pollo con chips <i>Hamburguesa de pollastre amb papes</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 768,23 Prot. 16,91 Lip. 13,16 Carb. 91,40</small>	Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Pizza de atún con ensalada <i>Pizza de tonyina amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>Kcal. 853,67 Prot. 22,31 Lip. 23,51 Carb. 61,40</small>
				Fideos a la cazuela con champiñones <i>Fideus a la cassola amb xampinyons</i> Filete dore de merluza <i>Filet dore de lluç</i> Fruta natural <i>Fruta natural</i> <small>kcal. 750,23 prot. 19,98 lip. 23,26 Carb. 114</small>

... i de sopar

Día	Sopar	Día	Sopar
1	<i>Dimecres</i> Pastís de verdres	20	<i>Dilluns</i> Pastís de verdres
2	<i>Dijous</i> Emperador amb creïlles	21	<i>Dimarts</i> Croquetes d'au amb amanida
3	<i>Divendres</i> Truita de tonyina amb verdres a la planxa	22	<i>Dimecres</i> Amanida caprese
6	<i>Dilluns</i> Tostes de pa amb pate de safanòria	23	<i>Dijous</i> Truita francesa amb formatge fresc
7	<i>Dimarts</i> Regirat d'alls tendres	24	<i>Divendres</i> Llomello a la planxa amb creïlles
8	<i>Dimecres</i> Rotllets de primavera amb xampinyons	27	<i>Dilluns</i> Centros de ventresca amb verdres
9	<i>Dijous</i> FESTIU	28	<i>Dimarts</i> Sopa de pluja amb pollastre
10	<i>Divendres</i> Pizza tropical amb amanida	29	<i>Dimecres</i> Emperador amb creïlles
13	<i>Dilluns</i> Creps farcits amb verdres	30	<i>Dijous</i> Pizza al gusto
14	<i>Dimarts</i> Sopa de fideus amb verdres	31	<i>Divendres</i> Llonganisses amb samfaina
15	<i>Dimecres</i> Mandonguilles de creïlla a la tirolesa		
16	<i>Dijous</i> Rotllo de bonic amb verdres		
17	<i>Divendres</i> Hamburguesa vegetal amb amanida		



Con Catring Ruzafa

Aprende a hacer una calabaza de Halloween

Cubre la zona de trabajo con papel de periódico. Si tienes espacio y las fiesta de halloween va a ser de día es mejor hacer la calabaza al aire libre.

Selecciona la parte más lisa de la calabaza para que sea la cara y dibuja con un marcador el diseño de cara que quieras hacer. Ten en cuenta que las líneas rectas son más fáciles de cortar que las líneas curvas. Selecciona la parte más lisa de la calabaza para que sea la cara y dibuja con un marcador el diseño de cara que quieras hacer. Ten en cuenta que las líneas rectas son más fáciles de cortar que las líneas curvas.

Recorta la parte superior de la calabaza con un cuchillo. Ten en cuenta que la parte superior será la tapa y que tendrá que encajar cuando la calabaza esté terminada.

Mete la mano por la parte superior y limpia bien el interior de la calabaza sacando todos los hilos y semillas. Puedes usar un cuchillo o una cuchara para limpiar el interior raspando. Cuanto más limpia esté la calabaza más brillará la linterna.

Corta la calabaza con el cuchillo siguiendo el dibujo que has hecho.

Pon una vela dentro, enciéndela y cierra la calabaza con la tapa. La vela tiene que ser corta y gruesa, si fuera larga podría quemar la parte superior de la calabaza

