

Lunes - Dilluns	Martes - Dimarts	Miércoles - Dimecres	Jueves - Dijous	Viernes - Divendres
Arroz a la milanesa Varitas de merluza con mayonesa Fruta natural	Crema de calabaza con tostones Jamoncitos de pollo con tomate Fruta natural	Fideuá de marisco Jamón york y queso con ensalada Fruta en almíbar	Verduras estofadas con pollo Salchichas de frankfurt con ketchup Fruta natural	Potaje de garbanzos con espinacas Bocaditos de rosada con ensalada Flan de vainilla
Arròs a la milanesa Varetes de lluç amb maionesa Fruta natural	Crema de carabassa amb rostes Pernilets de pollastre amb tomaca Fruta natural	Fideuà de marisc Pernil dolç i formatge amb amanida Fruta en almívar	Verdures estofades amb pollastre Salsitxes de frankfurt amb amb quetxup Fruta natural	Potatge de cigrons amb espinacs Mossets de rosada amb amanida Flam de vainilla
<i>Cena/Sopar:</i> Verdures amb pollastre	<i>Cena/Sopar:</i> Ous regirats amb peix	<i>Cena/Sopar:</i> Pit de pollastre empanat amb pèsols	<i>Cena/Sopar:</i> Pastís de peix amb puré de creïlles	<i>Cena/Sopar:</i> Hamburguesa amb safanòria
1 kcal. 863,21 Prot. 25,07 Lip. 23,08 Carb. 75,51	2 kcal. 781,10 Prot. 20,02 Lip. 18,73 Carb. 67,90	3 kcal. 876,25 Prot. 23,32 Lip. 21,01 Carb. 85,60	4 kcal. 758,98 Prot. 22,12 Lip. 19,47 Carb. 64,41	5 kcal. 890,77 Prot. 23,58 Lip. 20,41 Carb. 80,54

## Festiu

8

Arroz a la cubana Calamares a la andaluza con mayonesa Fruta natural	Sopa de fideos con menudillos Albóndigas a la jardinera Fruta natural	Lentejas pardinas con verduras Tortilla francesa con queso Fruta natural	Macarrones a la boloñesa Filete de halibut en caldo corto Yogurt de fresa
Arròs a banda Calamars a l'andalusa amb maionesa Fruta natural	Sopa de fideus amb menuts Mandonguilles a la jardinera Fruta natural	Lentilles pardines amb verdures Truita francesa amb formatge Fruta natural	Macarrons a la bolonyesa Filet de halibut en brou curt logurt de maduixa
<i>Cena/Sopar:</i> Crema de carabassa amb formatge	<i>Cena/Sopar:</i> Emperador a la planxa amb pèsols	<i>Cena/Sopar:</i> Nuggets de pollastre amb verduretes	<i>Cena/Sopar:</i> Pizza tropical casolana
9 kcal. 867,12 Prot. 22,50 Lip. 20,02 Carb. 71,97	10 kcal. 905,25 Prot. 22,47 Lip. 20,19 Carb. 86,90	11 kcal. 848,98 Prot. 25,12 Lip. 23,64 Carb. 79,84	12 kcal. 880,62 Prot. 21,72 Lip. 19,50 Carb. 84,35

Puré de legumbres con picatostes Longanizas frescas con tomate y chips Fruta natural	Canelones con bechamel Rodaja de merluza con ensalada Fruta natural	Empedrado de arroz Lomo asado con verduras Natillas de vainilla	Guisado de verduras a la marinera Pizza de atún y queso Fruta en almíbar	Espaguetis a la italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta natural
Puré de llegums amb rostes Llonganisses fresques amb tomaca i xips Fruta natural	Canelons amb beixamel Rodanxa de lluç amb amanida Fruta natural	Empedrat de arròs Llomello rostit amb verdures Natilles de vainilla	Guisat de verdures a la marinera Pizza de tonyina i formatge Fruta en almívar	Espaguetis a la italiana Croquetes de pollastre amb amanida Fruta natural
<i>Cena/Sopar:</i> Truita de creïlla amb amanida	<i>Cena/Sopar:</i> Pit de titot amb alberginies	<i>Cena/Sopar:</i> Hamburguesa d'espínacs amb tomaca	<i>Cena/Sopar:</i> Sardines al forn amb chips	<i>Cena/Sopar:</i> Sopa de verdures amb pollastre
15 kcal. 709,74 Prot. 20,19 Lip. 18,20 Carb. 63,15	16 kcal. 881,09 Prot. 24,03 Lip. 22,02 Carb. 80,12	17 kcal. 905,25 Prot. 22,47 Lip. 20,19 Carb. 86,90	18 kcal. 808,98 Prot. 21,21 Lip. 19,68 Carb. 75,26	19 kcal. 920,50 Prot. 23,11 Lip. 21,09 Carb. 86,90

Sopa navideña con estrellas Hamburguesa completa con snaks Postre especial				
Sopa nadalenca amb estrelles Hamburguesa completa amb snaks Postre especial				
<i>Cena/Sopar:</i> Puré de safanòria amb creïlla i rostes				
22 kcal. 824,17 Prot. 21,81 Lip. 19,38 Carb. 82,26	23	24	26	

## Vacances de Nadal



## Vacances de Nadal

Nit de cap  
d'any

29	30	31		

\* Tots els dies se serveix com a entrant una rica i nutritiva amanida variada  
 \*\* El menú inclou diàriament aigua mineral  
 \*\*\* El menú inclou també una recomanació de sopsars

## Amb Catering Ruzafa aprenem ...

### els principals hàbits de vida saludables :

Exercici físic regular, alimentació sana i realitzar activitats a l'aire lliure.

L'exercici físic ajuda a :

- un bon estat general de salut
- prevenir el sobrepès i l'obesitat
- la relaxació i la descàrrega de la tensió i nervis
- fomentar la socialització
- millorar l'autoestima dels xiquets
- ...



## Recepta de galetes

Ingredients:

- 150 grams mantega
- 300 grams sucre
- 1 ou
- 2 cullerades xicotetes vainilla
- 3 tasses farina
- 225 grams formatge crema
- Colorant alimentari dels colors que vulguem
- Coco ratllat, encenalls de xocolata, fideus de colors o similars

1. Bat la mantega fins que quede amb textura de crema i afeg 150 grams de sucre sense deixar de batre.
2. Quan el sucre s'haja dissolt, agrega l'ou i una cullerada xicoteta de vainilla i segueix batent.
3. Afeg la farina a poc a poc, fins que la massa siga massa sòlida com per a seguir batent. A partir d'aquest moment, treballa la massa amb les mans i segueix afegint farina fins que la massa ja no es pegue.
4. Estén la massa sobre una superfície enfarinada i fes-la plana amb un corró, fins que tinga un grossor de mig centímetre aproximadament.
5. Talla les galetes amb motles de les figuretes nadalenes que vulgues i posa-les en una safata per a forn.
6. Fica al forn durant 10 minuts a una temperatura de 180°. Passat aquest temps, treu-les i deixa-les refredar.
7. Per a fer la crema setinada, bat el formatge crema juntament amb una cullerada xicoteta de vainilla, la resta del sucre i el colorant.
8. Quan les galetes estiguen seques, decora al gust amb la crema setinada i els encenalls de xocolata o el que hages triat. Molt bones!

## Jocs

### CARRET DE VERDURES

Els xiquets se senten en un cercle, quedant-se **un** en el centre. En **parelles**, triar **una verdura** i els dos que l'han triat intenten canviar de cadira quan el del centre la nomene, aquest també intenta asseure's. Al que es queda sense cadira li toca estar en el centre per a fer una nova crida. Quan la crida és "**carret de verdures**" tots han de canviar de lloc.

Si hi ha més de 20 persones, cada quatre han de ser la mateixa verdura en comptes de dues. Es necessiten cadires fortes i molt lloc.

## Manualitats



Materials:

- pines
- goma eva
- imant
- cola
- pintura